عادل عبد المولى

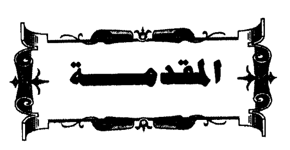
علاج آلام الظهر والمفاصل بالأعشاب

- عسل النحل وحبة البركة وعلاج آلام المفاصل والعظام والروماتزم
- علاج هشاشة العظام - آلام الركبتين - أوجاع الظهر - عرق النساء - النقرس لين العظام - الكساح - سرطان العظام

الدار الذهبية

الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت : ٣٩١٠٣٥٤ - فاكس : ٧٩٤٦٠٣١



المقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، سيدنا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه ومن والاه.

وبعد..

فقد بات واضحاً للعيان اتجاه كثير من بلدان العالم المتقدم نحو الاتجاهات التى تنادى بالعودة إلى الطبيعة والعلاج بالأعشاب، فانتشرت المراكز المتخصصة للعلاج بالأعشاب فى تلك الدول.

وتوجهت الكثير من البحوث الطبية صوب الأعشاب لتجرى عليها التجارب وتستخلص النتائج محاولة معرفة مدى تأثير تلك الأعشاب على الأمراض، وفى غالب الأحيان كانت تأتى النتائج مبشرة بما كتبه الأقدمون عن آثار تلك الأعشاب، وفوائدها الصحية، وذلك لأن الأقدمين حين كتبوا عن الأعشاب وفوائدها الصحية لم يكتبوا من فراغ، وإنما اعتمدوا على تجارب عديدة، وملاحظات وفيرة، فكانت كتاباتهم خلاصة لتلك التجارب والملاحظات، ولم تكن عبثية.

وحين كان العلاج بالأعشاب هو الأساس فى العلاج لم يكن يطرأ على المريض المعالج مضاعفات خطيرة، وحينما أصبح العلاج الأساسى يتمثل فى المركبات الكيميائية زادت المضاعفات لدى المرضى المعالجين، وكانت فى بعض الأحيان أخطر من المرض المعالج، لذلك نجد أن العلاج بالأعشاب بعيداً عن الكيمياويات بدأ يأخذ مجراه وهو حرى بذلك، وذلك لأن الانسان مهما تقدم فى وسائله، واخترع من وسائل حديثة فى معاشه، فإنه هو الإنسان البدائى فى أجهزة جسمه الداخلية، فأمعاؤه تعمل بالطريقة نفسها

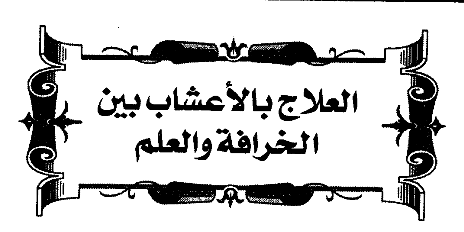
التى كانت تعمل بها أمعاء الإنسان البدائى، وقلبه ينبض ويضخ الدم بالطريقة ذاتها لدى أجداده الأقدمين، فأجهزة الجسم لم تتغير ولن تتغير، فالإنسان هو الإنسان، ولسنا نقصد من وراء ذلك أن يترك الإنسان حياة المدنية والتقدم ليعود لعصر البداءة، كلا.. ولكن على الإنسان أن يعرف أن غذاءه الطبيعى ودواءه الطبيعى وهواءه الطبيعى (غير الملوث) هذه الأشياء هى سر وجوده فى الحياة، وبقاؤه طيلة عمره بصحةجيدة كما أراد له الله أن يعيش..

أما تصنيعه الغذاء بالكيمياء والمواد الحافظة، وتلويثه الهواء بمخلفاته الصناعية الضارة، وصناعته الدواء بطريقة كيميائية غير مأمونة العواقب فى بعض الأحيان، كل هذه الأمور - لا شك - أضرت به ضرراً بالغاً، ربما فاق الفائدة المرجوة من وراء تلك الأمور، ولا تخفى أمراض العصر على أحد، تلك الأمراض التى نشأت من جراء عبث الإنسان بالطبيعة.

ولا يجادل أحد فى أنه إذا أمكن الشفاء بغير دواء كيميائى فهو أفضل، مع العلم بأن العلاج بالأعشاب ليس متروكاً هكذا، وإنما له ضوابط بينها الأطباء القدامى فى كتبهم، ويعرفها بعض الأطباء والمعاصرين ومع العلم أيضاً بأنه ليس كل الأعشاب مفيدا بل بعضها ضار، ويمكن أن يكون قاتلاً، وآلام المفاصل والعظام من الآلام التى يشتكى منها جمع غفير من الناس، وربما جربوا الكثير من الأدوية فلم يجنوا من ورائها الراحة المطلوبة، وقد وجدت من جرب الأعشاب فوجد آثارا إيجابية عظيمة، فأردت أن ألفت النظر إليها، بهذه الرسالة الموجزة، والله الكريم أسأل أن يجعل فيها النفع الجزيل، وأن يشفى كل مريض، وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم.. والحمد لله رب العالمين

عادل عبد المولى

٨ من شوال ١٤٢٢ هـ



لقد بدأ الإنسان يتعرف على الأعشاب عن طريق الحيوان، فكان الإنسان البدائى ينظر إلى بعض الحيوانات إذا أصيب بمرض معين مثلاً يعتزل الطعام، ويذهب الى أقرب مكان به ماء فيشرب منه، ويظل هكذا صائماً عن الطعام عدة أيام لا يدخل جوفه شىء غير الماء حتى يبرأ من المرض، فعرف الانسان منذ عهد مبكر ما يسمى اليوم العلاج بالماء.

والعلاج بالماء له جانبان، الأول الذى ذكرناه وهو الصيام عن الطعام وشرب الماء فقط حتى يستطيع الجسم التغلب على المرض ويبرأ منه، والنوع الثانى العلاج بالماء ظاهرياً عن طريق الجلوس فى الماء بكيفية معينة ولمدة معينة، وتدليك الجسم بالماء بطريقة معينة، وهذا النوع أيضاً ينتشر اليوم فى أوربا وأمريكا..

كما وجد الانسان البدائى بعض الحيوانات إذا أصيبت بأذى ذهبت إلى عشب معين لتأكل منه، فعرف أن هذا العشب مضاد لذلك الأذى.. وذلك الحيوان كان قد هدى إلى ذلك بالفطرة.

فعرف الإنسان منذ القدم الأعشاب كعلاج لما قد يعتريه من أمراض، ومن المعروف أن أجدادنا المصريين القدماء، قد برعوا فى الطب ووصلوا فيه إلى مالم نصل نحن حتى اليوم، وآثارهم تدل على ذلك، ولا يخفى تحنيط الجثث وكيف استطاعوا أن يحفظوها آلاف السنين!

ومع ذلك فقد وجدت فى بعض البرديات وصفات عن العلاج بالأعشاب لأمراض معينة.

ولم يكن القدماء جاهلون بالأدوية، بل كانوا يصنعون بعض المركبات لما لا يجدوا له دواءً واحداً من الطبيعة، لكنهم مع ذلك حذروا من استعمال الدواء إلا للضرورة.

يقول العلامة داود الأنطاكى: «المعالجة بالدواء الواحد خير من المعالجة بالمركب والمعالجة بالدوائين خير من الثلاثة..».

إن لنا أن نعرف أن الأعشاب الطبية يجب أن تستعمل بحذر إلا ما كان مأموناً مثل النباتات المعروفة والتى تستخدم كغذاء ودواء، يقول الرازى وهو من أشهر أطباء العرب: «إذا قدرت أن تعالج بالأغذية فلا تعالج بالأدوية، وإذا قدرت أن تعالج بدواء مفرد فلا تعالج بدواء مركب، وإذا كان الطبيب عالماً والمريض مطيعاً فما أقل مكث العلة (المرض)».

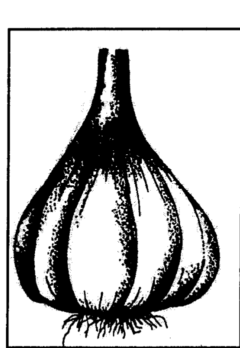
ما أجمل وأعظم وأعلم هذه الكلمات، وهل يقول الطب الحديث غير هذا؟!

لا شك أن الدواء إذا انزل الجسم ولم يكن به داء فتك الدواء بالجسم نفسه، ويحذر الأطباء بعدم استعمال الدواء إلا تحت إشراف الطبيب، لأنه هو الذى يحدد هل قضى على المرض أم لا؟ وهو الذى يحدد الدواء المناسب.

إذن الأصل هو العلاج بالغذاء، فإذا لم ينفع الغذاء يلجأ للدواء على قدر الحاجة، والأول التداوى بالأعشاب الطبيعية بطريقة معروفة والأولى أن تكون تحت إشراف طبى، وأن لا يأخذ عشباً لا يعرفه، أو لا يعرف تأثيره.

إن كتب الأقدمين ملأى بالوصفات العشبية لأمراض مختلفة، لكن تلك الوصفات قد لا تكون دقيقة، فهى تقريبية وقد يختلف المرض الموصوف عن المرض الكائن، وقد قام العديد من مراكز البحوث بالتنقيب فى كتب الطب القديمة لاستخراج كنوزها وما تحتويه من وصفات ناجحة، ثم تقوم بعمل البحوث حول آثار تلك الأعشاب للتأكد من مدى صلاحيتها وفائدتها، وهذا جهد مشكور ينبغى تشجيعه من المختصين بالأمر، لأن هذا سينشئ ما

يسمى بالطب البديل، وسيخفف الكثير من الآلام التى يعانى منها البشر اليوم، وإن كثيراً من الشعوب ما زالت تستخدم الأعشاب الطبية فى العلاج بعيداً عن الأدوية الكيميائية، مثل بلاد الصين والشعب الصينى والذى يعتمد فى العلاج على الأعشاب بدرجة كبيرة، ومازالوا يستخدمون ما يعرف (بالإبر الصينينة) والتى يجهل الأطباء حتى اليوم طريقة عملها، لأنها تقدم لهم تفسيراً غير متوافق مع الطب الحديث، بالرغم من أن (الإبر الصينية) أثبتت نجاحات فى علاجات كثيرة، وفى مجالات متنوعة.



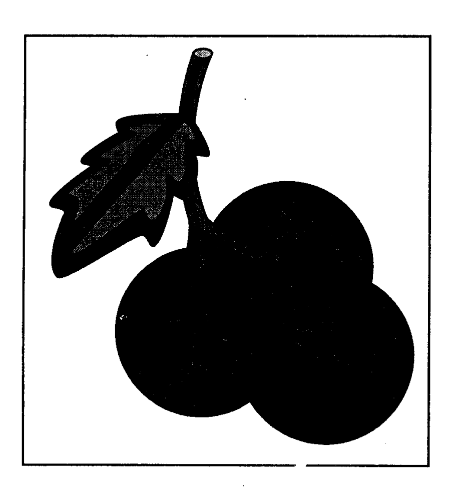
لا شك أن العودة للأعشاب الطبية بصفة عامة، وللأعشاب الغذائية بصفة خاصة مهم جداً ومفيد للوقاية وللعلاج من الكثير من الأمراض، لأننا أهملنا الغذاء جرياً وراء الدواء، مع أن الأصل هو الغذاء، فهل يمكننا العودة إلى الطبيعة؟! إلى عسل النحل والبصل والثوم والليمون والحلبة والحمص والتمر والترمس وحبة البركة واليانسون والزنجبيل والفجل والكرات، والرمان، والنعناع، والبابونج والبقدونس

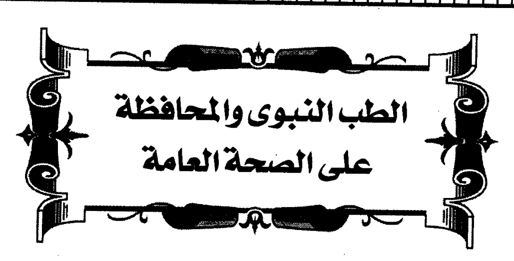


والكرفس، وحب العزيز، والحناء، والزعفران، والزيتون، والسفرجل، والشبت، والشيح، وعباد الشمس، والعرقسوس، والقرفة، والقرنفل، والكزبرة، والكمون، والكندر (لبان الدكر) واللوز، والبردقوش، والخل، وغيرها من الأعشاب والأغذية والتوابل المهمة جداً والتى نسيناها واستعضنا عنها بأشياء

صناعية لا تسمن ولا تغنى من جوع، فكثرت الأمراض، ولم تجد الأدوية!

تلك الأعشاب والنباتات غنية جداً بالفيتامينات والمعادن الضرورية جداً للجسم، والتى قد تنقص أجسامنا فتهاجمنا الأمراض، وقد وجدنا أن بعض شركات الأدوية تصنع من تلك الأعشاب أقراصاً تباع فى الصيدليات، مثل أقراص الثوم، والجنسنج وغيرهما من النباتات والأعشاب، فالأولى بنا أن نحرص على أن يحتوى غذاؤنا على المواد الغذائية المهمة والمفيدة من تلك الأعشاب بدلاً من أن نصاب بالمرض ونضطر لأخذ تلك الأشياء على هيئة أقراص مصنعة.





الوقاية خير من العلاج

من الأقوال المشهورة عند العرب «درهم وقاية خير من قنطار علاج» وهى قولة صحيحة مائة فى المائة، ولقد اهتم الإسلام بسبل الوقاية من الأمراض اهتماماً عظيماً، ووضع لذلك عدة وسائل أهمها:

١ـ حفظ الصحة:

قال تعالى ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا﴾ (١)

وقال رسول الله ﷺ

«لا ضرر ولا ضرار»(٢)

وقال:

«المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير»(٣)

والقوة الواردة فى الحديث كما تشمل قوة الإيمان فإنها تشمل جوانب القوة الأخرى مثل قوة البدن وقوة الإرادة وغيرها.

(١) سورة البقرة الآية: ١٩٥

(٢) رواه ابن ماجه والحاكم وصحح اسناده على شرط مسلم. وأحمد، ومالك في الموطأ

(٣) رواه مسلم وغيره.

ومن سبل حفظ الصحة فإن الاسلام حرَّم كل ما هو ضار بالصحة فحرم الخمر والميتة ولحم الخنزير، وكل هذه الأشياء ضارة جداً بالصحة، كما حرَّم الخبائث أيضاً لضررها بالصحة ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾(١)

وأمر الله ـ تعالى ـ عباده المؤمنين بأن يأكلوا من الطيبات من غير اسراف لأن الإسراف ضار بالمجتمع وضار أيضاً بالصحة ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٢)

وهى قاعدة عامة عظيمة الفائدة، وينصح بها اليوم أرباب الطب والعلوم الصحية، ومن إرشاداته ﷺ الصحية لحفظ الصحة بصفة عامة ووقاية الابدان من العلل والأمراض قوله ﷺ:

«اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز فى الموارد، وقارعة الطريق، والظل»(٣)

ولا يخفى ما لهذه الملاعن الثلاثة من ضرر على الصحة العامة وانتشار الأوبئة والأمراض.

٢ـ الاهتمام بالنظافة الشخصية:

لقد حرص الإسلام على نظافة المسلم المادية والمعنوية، ودين يأمر أصحابه بأن يتوضأوا خمس مرات فى اليوم والليلة ويغتسلوا مرة فى الأسبوع على الأقل حرى بأن يكون ديناً شعاره النظافة، وفى الحديث الشريف:

«النظافة تدعو إلى الإيمان»(٤)

---

(١) سورة الأعراف الآية: ١٥٧

(٢) سورة الأعراف الآية: ٣١

(٣) رواه أبو داود (٥٤/١) (كتاب الطهارة باب المواضع التى نهى عن البول فيها)

(٤) رواه الطبرانى فى الأوسط (باب من اسمه أحمد)

ومن حرص الإسلام على نظافة المسلم أيضاً شرع له غسل اليدين قبل الأكل وبعده، وشرع له حلق شعر العانة ونتف شعر الإبط وقص الأظافر، وغير ذلك مما من شأنه إن ترك تسبب فى الإضرار بالصحة كما حضه على نظافة أسنانه، وحبب إليه التسوك عند كل صلاة، وفى الحديث الشريف، «لولا أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»(١)

«السواك مطهرة للفم، ومرضاة للرب»(٢)

ففى الطهارة والنظافة إرضاء لرب العالمين، هكذا ينظر الإسلام الحنيف إلى النظافة، فيعتبرها باباً من أبواب الخير ورضاء الله تعالى.

٣ـ تجنب مصادر العدوى:

ولقد حذر الإسلام من العدوى من الأمراض المعدية والخطرة، وحث أصحابه على البعد عمن أصيب بمرض معد، والفرار منه، فلقد صحَّ عن الرسول ﷺ قوله: «فر من المجذوم كما تفر من الأسد»(٣)

وقوله: «لا يوردن ممرض على مصح»(٤)

وقد جاء رجل من ثقيف وهو مجذوم، جاء ليبايع الرسول ﷺ فقال له الرسول ﷺ: «ارجع فقد بايعناك»(٥)

وأمر النبى ﷺ من وجد بأرض طاعون أن لا يدخلها فراراً من المرضى، أما من كان داخلها فلا يخرج منها حتى لا ينقل هو هذا المرض لأماكن أخرى، ولأسباب أخرى.

فقال ﷺ: «الطاعون رجس، أرسل على طائفة من بنى إسرائيل، أو: على من كان قبلكم، فإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض

(١) رواه البخارى ومسلم

(٢) رواه النسائى وابن ماجه وأحمد وابن حبان والدرامى وغيرهم

(٣) رواه البخارى وأحمد (٤) رواه البخارى ومسلم وغيرهما

(٥) رواه مسلم وأحمد وابن ماجه

وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه»[1]

هذا ولقد فهم أمير المؤمنين عمر هذا الأمر من غير أن يسمع هذا الحديث، وقبل أن يخبر به، فأمر الجنود ألا يدخلوا الشام حين كان وهم فى طريقهم إليها حين سمعوا بالطاعون فيها، وحين سأله أبو عبيدة بن الجراح: يا أمير المؤمنين: أفراراً من قدر الله؟!

قال: «لو غيرك قالها يا أبا عبيدة، نعم نفر من قدر الله إلى قدر الله» وقد كانوا لا يعلمون الحديث السالف الذكر حتى جاء عبد الرحمن بن عوف فأخبرهم بمثله.

هذا وقد ظن بعض من قصرت أبصارهم عن رؤية الحقائق أن العدوى ممتنعة، وأنه يجوز مجالسة من أصيب بمرض معد وخطير باعتبار التوكل على الله وأنه لا طيرة ولا عدوى كما جاء فى حديث عن النبى ﷺ، وهؤلاء لم يفهموا المراد من ذلك الحديث، وفسروه بطريقة تخالف معناه الحقيقى، فالنبى ﷺ حين قال:

«لا عدوى ولا طيرة»[2]

ما كان يقصد أبداً أن يجالس المريض بمرض معد الصحيح السليم، أو أن يخالط المرضى بأمراض معدية الأصحاء.. كلا، بدليل قوله ﷺ

«لا يوردن ممرض على مصح»[3] وقوله ﷺ

«فر من المجذوم فرارك من الأسد»[4]

وهذه أحاديث صحيحة ثابتة عنه ﷺ، إنما يحتمل الحديث عدة وجوه قد فسرها وأولها عدد من العلماء [5] منها احتمال قصد النبى ﷺ أن هذه

(١) رواه البخارى ومثله فى مسلم، ورواه غيرهما بألفاظ قريبة

(٢) متفق عليه (٣)، (٤) سبق تخريجهما

(٥) انظر تفصيل ذلك فى زاد المعاد (٧٦/٢ ومابعدها) ط دار التقوى تحقيق محمد عبدالقادر عطا

العدوى لا تحدث إلا بإذن الله، وأن على المسلم أن لا يعتقد أن النفع والضر فى غير الله حتى وإن كانت العدوى، فإنها لا تصيب أحداً إلا بإذن الله تعالى.

هذا فى حالة أن الحديث صحيح بكل الوجوه، والحقيقة أن حديث «لا عدوى ولا طيرة» بالرغم من كونه فى الصحيحين إلا أنه لم يسلم من الطعن فقد قيل: إن أبا هريرة كان يحدث بهذا الحديث ثم شك فيه فتركه، وراجعوه فيه وقالوا سمعناك تحدث به فأبى أن يحدث به، قال أبو سلمة: فلا أدرى، أنسى أبو هريرة، أم نسخ أحد الحديثين الآخر؟!

واحتج بعض الناس على العدوى بحديث آخر لجابر يقول فيه «ان رسول الله ﷺ أخذ بيد مجذوم فأدخلها معه فى القصعة، وقال «كل بسم الله ثقة بالله وتوكلاً عليه»(١)

وهذا الحديث لم يصح عنه ﷺ، قال العلامة المدقق ابن القيم: «وأما حديث جابر أن النبى ﷺ أخذ بيد مجذوم فأدخله معه فى القصعة» فحديث لا يثبت ولا يصح، وغاية ما قال فيه الترمذى: حديث غريب، لم يصححه ولم يحسنه، وقد قال شعبه وغيره: اتقوا هذه الغرائب... ثم قال: فهذا شأن هذين الحديثين اللذين عورض بهما أحاديث النهى، أحدهما: رجع أبو هريرة عن التحدث به وأنكره، والثانى: لا يصح عن رسول الله ﷺ، والله أعلم..»(٢)

هذا وإن العدوى ثابتة علمياً وعملياً ولا يجادل فيها ذو عقل، ولكن هذا لا يعنى ولا ينافى التوكل على الله، فإن من التوكل على الله الأخذ بالأسباب ومنها الأخذ بأسباب الوقاية من المرض ومن العدوى.

---

(١) رواه بن ماجه والترمذى وقال: هذا حديث غريب..

(٢) زاد المعاد (٣/٧٩)

ويجب أن يعتقد المسلم أيضاً أن العدوى وغيرها من الأمور التى لا تحدث إلا بإذن الله، وأن النافع والضار هو الله تعالى ﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ﴾ (١)

٤ـ تضمين من تطبب بغير طب:

قال ﷺ: «من تطبب ولم يعلم منه الطب قبل ذلك، فهو ضامن»

يعنى من أقدم على معالجة الناس وهو ليس له دراية بالطب فهو ضامن لما يحدث لهم وعليه تعويضهم مما قد يحدث لهم من جراء ذلك، لأنه إن فعل ذلك وعالج الناس بغير سابق خبرة له بالطب «فقد هجم بجهله على اتلاف الأنفس، وأقدم بالتهور على ما لم يعلمه، فيكون قد غرر بالعليل، فيلزمه الضمان لذلك، وهذا اجماع من أهل العلم»(٢)

والإسلام حين يقرر هذا المبدأ فإنه يحمى المجتمع من خطر المغامرة بأرواح الناس، أو دخول غير أهل الإختصاص فى غير مجالاتهم، حتى لو كان طبيباً لكنه غير متخصص فى مجال ما ثم طبب مريضاً خارج مجال تخصصه وخبرته فأصابه بضرر فهو ضامن لذلك، هكذا أفتى الفقهاء، وهذا ما تقرره القوانين اليوم، بل وربما قررت أكثر من ذلك وأشد.

والإسلام حين قرر هذا الضمان فقد قرر ركنا عظيماً من أركان الوقاية من الأمراض، والتى هى بلا شك خير من العلاج.

٥ـ الدعاء بحفظ العافية:

ولم يقتصر حفظ الصحة فى الإسلام على سبل الوقاية المختلفة التى سبق ذكرها، بل زاد الإسلام فى ذلك أن جعل الدعاء بحفظها عبادة من العبادات، وقربة من القربات إلى الله ـ تعالى ـ يقول ابن عباس رضي الله عنهما: جاء أعرابى إلى رسول الله ﷺ فقال له: يا رسول الله ما أسأل الله بعد

(١) سورة الشعراء الآيات: ٧٨ ـ ٨٠

(٢) زاد المعاد (الطب النبوى) (٣/ ٧٠ ومابعدها)

الصلوات الخمس؟ فقال ﷺ: «سل الله العافية» فأعاد عليه، فقال له فى الثالثة: «سل الله العافية فى الدنيا والآخرة»(١)

وفى الحديث أيضاً عن رسول الله ﷺ أنه قال «سلوا الله اليقين والمعافاة، فما أوقى أحد بعد اليقين خيراً من العافية»(٢).

ضرورة العلاج السريع:

لقد حض الإسلام على العلاج السريع من المرض، وعدم تركه بدعوى التوكل أو غيره من الأمور، فقال ﷺ:

«تداووا عباد الله، فإن الله خلق الداء والدواء»(٣)

وقال أيضاً: «ما من داء إلا وله دواء عرفه من عرفه وجهله من جهله إلا السام» (٤) يعنى الموت.

وعندما سئل النبى ﷺ عن التداوى وهل يرد من قدر الله شيئاً؟ قال: «هو من قدر الله»(٥)

يعنى أن الله ـ تعالى ـ قدر المرض وقدر أيضاً الشفاء عن طريق التداوى، والأخذ بالاسباب المؤدية للشفاء، فالأخذ بأسباب الشفاء هو من قدر الله تعالى لتحقيق هذا الشفاء.

«وليس من التوكل الخروج عن سنة الوكيل أصلاً» على حد قول أبى حامد الغزالى، ولقد اعتمد ﷺ التداوى والعلاج لنفسه ولغيره من الصحابة الكرام، وقد جاء فى الخبر «أنه إذا خرجت به قرحة جعل عليها حناء، وقد جعل على قرحة تراباً»(٦)

---

(١) المصدر السابق (١١٠/٣)   (٢) رواه النسائى

(٣) رواه بهذا اللفظ أحمد فى مسنده ورواه بمثله الترمذى وابن ماجه وابو داود والحاكم وابن حبان

(٤) رواه الحاكم وابن حبان

(٥) رواه الحاكم، وقال صحيح على شرط الشيخين   (٦) رواه مسلم وغيره

ولا يخفى ما اكتشفه الطب الحديث من أثر فعال للحناء فى علاج القروح، وكذلك لبعض أنواع التراب، ومعروف أن المضادات الحيوية أساساً مستخرجة من التراب.

هذا وقد وصف النبى ﷺ الدواء لغيره، فحين جاءه رجل يقول: «إن أخى قد عرب بطنه (يعنى فسد هضمه واعتلت معدته)» قال له ﷺ: «اسقه عسلاً»(١)

ولا يخفى ما لعسل النحل من الشفاء خصوصاً للمعدة وسوء الهضم والإسهال وغيره، فهو قاتل للجراثيم والميكروبات، ويدفع الفضلات عن المعدة..

هذا وقد أرشدنا المصطفى ﷺ لاختيار أحسن وأفضل الأطباء للتطبب على يديه، خصوصاً إذا كان المرض خطيراً، فقد ذكر مالك فى (موطئه): عن زيد بن أسلم، أن رجلاً فى زمان رسول الله ﷺ أصابه جرح فاحتقن الجرح الدم، وأن الرجل دعا رجلين من بنى أنمار، فنظر إليه فزعما أن النبى ﷺ قال لهما: «أيكما أطب؟» يعنى أن النبى ﷺ أراد أفضلهما فى الطب وخيرهما، يقول العلامة ابن القيم: «ففى هذا الحديث أنه ينبغى الاستعانة فى كل علم وصناعة بأحذق من فيها فالأحذق، فإنه إلى الإصابة أقرب..»(٢) وكان هناك رجل حاذق فى الطب على عهد رسول الله ﷺ يدعى الحارث بن كلدة، فمرض سعد فأمره النبى ﷺ أن يأتيه، يقول سعد: «مرضت مرضاً أتانى رسول الله ﷺ يعودنى، فوضع يده بين ثديى حتى وجدت بردها على فؤادى فقال: إنك رجل مفئور، ائت الحارث بن كلدة أخا ثقيف فإنه رجل يتطبب فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة فليجأهن بنواهن ثم ليدلك بهن»(٣)

(١) رواه البخارى ومسلم وغيرهما والرواية هنا لمسلم

(٢) زاد المعاد (٦٨/٣)

(٣) رواه أبو داود والطبرانى فى الكبير

فـالعـلاج ضـرورة من الضـرورات والذهاب لأهل الإخـتـصـاص من الأطبـاء أمـر يقـره الإسـلام بل ويـأمـر بـه، والعـلاج السـريع مـهم جـداً قـبل ان يستفحل المرض ويصعب علاجه، وكثير من الناس لا يذهب للطبيب إلا وقد تمكن منه المرض تمكناً، وأصبحت حالته خطيرة، وهذا فيه ظلم للنفس وتضييع لها.

الإهتمام بالحالة النفسية للمريض:

لا يخـفى على أحد أهـمية العامل النفـسى للمـريض فى الشـفـاء من المرض، بل أحياناً يكون العامل النفسى سبباً أساسياً فى الاصابة ببعض الأمراض وفى استفحال بعضها.

ولقد اهتم الإسـلام ببث روح التفاؤل فى نفس المريض، وتقوية وتغذية معنوياته، ومنحه الأمل فى الشفاء، وذلك بعدة وسائل أهمها:

١ ـ حسن الظن بالله والتفاؤل بالشفاء من المرض:

ليس فى الإسلام تشاؤم، والمسلم يظن بالله الخير دائماً، والله ـ تعالى ـ لا يأتى للمسلم إلا بالخير، كما جاء فى الحدث الشريف:

«أنا عند ظن عبدى بى فليظن بى ما يشاء»(١)

وفى رواية «إن الله جل وعلا يقول: أنا عند ظن عبدى بى إن ظن خيراً فله وإن ظن شراً فله»(٢)

وقد كان رسول الله ﷺ حين يزور مريضاً يقول: «طهور إن شاء الله» تيمناً وتفاؤلاً بشفاء المريض، وتطييبا لخاطره وتحسيناً لحالته النفسية، وكان لا يحب من يتشاءم من المرض، عن ابن عباس قال: دخل النبى ﷺ على أعرابى يعوده، قال له: «لا بأس، طهور إن شاء الله»

---

(١) رواه الحاكم والدرامى وابن حبان، ورواه البخاري ومسلم بشطره الأول

(٢) صحيح بن حبان (كتاب الرقائق ـ باب حسن الظن بالله) (٤٠٥/٢)

قال الأعرابى: قلت طهور؟ كلا، بل هى حمى تفور، على شيخ كبير، تزيره القبور، فقال النبى ﷺ: فنعم إذاً»(1) يعنى هى كذلك طالما أن هذا الأعرابى لا يحسن الظن بالله، ولا يريدها أن تكون طهوراً له، وطالما أن لديه سخط وتشاؤم فليلقى ما يقول!!

٢ - توجيه المريض إلى الصبر وعدم السخط أو الضجر من المرض:

لقد حث الإسلام المسلم بصفة عامة على الصبر على البلاء، والمرض من أشد البلايا، فجعل الإسلام المرض من مكفرات الذنوب، وقول النبى ﷺ للمريض فى الحديث السابق (طهور إن شاء الله) فوق ما فيه من تطمين المريض، فيه أيضاً تبشير له بأنه بصبره على هذا المرض وعدم سخطه وتوكله على الله تطهير لبدنه ولنفسه من الذنوب والآثام، ولذلك نهى النبى ﷺ عن سب المرض أو لعنه.

يقول جابر: دخل رسول الله ﷺ على أم السائب أو أم المسيب، فقال: «مالك يا أم السائب، أو يا أم المسيب تزفزفين؟»

فقالت: الحمى لا بارك الله فيها، فقال: «لا تسبى الحمى، فإنها تذهب خطايا بنى آدم، كما يذهب الكير خبث الحديد»(2)

فلعن المرض يوحى بالسخط وعدم الرضى، أما الرضى بقضاء الله والآخذ بأسباب الشفاء والتفاؤل به فهذه كلها أمور تساهم فى سرعة الشفاء.

٣ - بيان فضل من ابتلى بالمرض:

قد يظن بعض الناس أنه ابتلى بالمرض لبغض الله له، وهذا غير صحيح على اطلاقه، فالإبتلاء للمسلم ولغيره، لكنه للمسلم دليل حب الله له وليس بغضه إياه، فالنبى ﷺ وهو أحب الخلق إلى الله ابتلى بلاءً شديداً، يقول عبد الله: «دخلت على رسول الله ﷺ وهو يتوعك وعكاً شديداً، فقلت

(١) رواه البخارى (كتاب المرضى) ورواه غيره

(٢) رواه مسلم وغيره

يا رسـول الله إنك توعك وعكاً شـديداً، قـال: «أجل إنى أوعك كـمـا يوعك رجـلان منكم» قـال عـبـد الله: ذلك بأن لك أجـرين، قـال ﷺ: «أجل ذلك كذلك، ما من مسلم يصيبه أذى شوكة فما فوقها إلا كفر الله بها سيئاته كما تحط الشجرة ورقها»(١)

بل إن أشد الناس بلاءً هم الأنبياء، فعن مصعب بن سعد بن أبى وقاص عن أبيـه قـال: «قلت يا رسـول الله أى الناس أشـد بلاء؟ قـال: الأنبيـاء ثم الأمثل فالأمثل، يبتلى الرجل على حسب دينه، فإن كان دينه صلباً اشتد بلاؤه، وإن كان فى دينه رقة ابتلى على حسب دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشى على الأرض ما عليه خطيئة»(٢)

٤ ـ النهى عن الدعاء على النفس بالهلاك.

لا شك أن الدعـاء على النفس بـالهـلاك دليل على الضـعف والتـشـاؤم، والمسلم الحق لا يدعو على نفسه بـالهلاك لأنه يعلم حديث رسـول الله ﷺ: «لا يتمنين أحدكم الموت من ضر أصابه، فإن كان لابد فاعلاً، فليقل: اللهم أحينى ما كانت الحياة خيراً لى، وتوفنى ما كانت الوفاة خيراً لى»(٣)

ولا ينبـغى للمسلم أن يدعـو إلا بالخيـر دائمـاً، فـلا يدعـو على نفسـه بالهلاك أبداً ولا على غيره إلا أن يكون هذا الغير ظالماً مغتصباً حق الغير..

٥ ـ عدم ذكر من توفى بمرض المريض أمامه:

من الآداب التى يجب مراعاتها فى زيارة المريض أن لا يذكر أحد أمامه أن فلاناً مثلاً قد توفى بالمرض نفسه الذى هو فيه، لأن ذلك من شأنه أن يحط من نفس المريض، ويزيد حالته الصحية سوءاً تبعاً لذلك، والأصل أن زائر المريض واجب عليه أن يخفف عنه لا أن يزيد ثقل حمله،

(١) رواه البخارى وغيره ـ انظر فتح البارى (١٢/٢٤٩)

(٢) الحديث رواه بهذا اللفظ الترمذى وقال (حسن صحيح) ورواه ابن ماجه، وأحمد، والحاكم وابن حبان

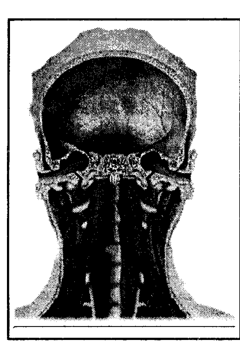
(٣) رواه البخارى ومسلم وغيرهما



أوجاع المفاصل
(الروماتيزم المفصلى)

أوجاع المفاصل هى مشكلة خطيرة يشكو منها كثير من الناس وفى هذا الموضوع يجب قبل أن نتكلم عن كيفية علاجها بالأعشاب أن ننوه عن طبيعة أوجاع المفاصل.

فأوجاع المفاصل تشمل مناطق عديدة من الجسم.. والآن سنعطى نبذة مختصرة عن بعض الأمراض الخاصة بالمفاصل والتى تعرف فى مجملها «بأمراض الروماتيزم المفصلى» ومن هذه الأمراض*:

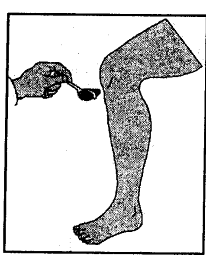


١ ـ روماتيزم الكتف والكعب: ويظهر هذا المرض على صورة آلام فى الكتف تزداد مع رفع الذراع لأعلى، أما فى الكعب فيشعر المريض بآلام كأنها دبوس فى أسفل الكعب ـ ويصيب هذا المرض الاناث والذكور فى السن المتوسط من العمر.

٢ ـ الروماتيزم الغضروفى للظهر: ويظهر هذا المرض على شكل آلام قاسية فى أسفل الظهر يسمى بالفقرات القطنية من

* باختصار عن كتاب «تذكرة داود» اشراف علمى واعداد الدكتور/ سامى محمود. ط المركز العربى للنشر ١٩٩٠

العمود الفقرى ـ ويصيب هذا المرض الأشخاص فى سن كبير خصوصاً من تعودوا على المجهودات الشاقة المعتمدة على الظهر بصفة أساسية.

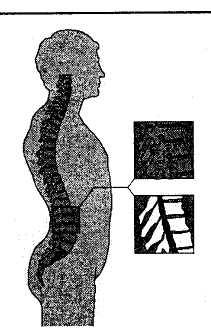


٣ ـ روماتيزم الركبة المزمن ـ يتركز هذا النوع من الروماتيزم المفصلى فى إصابة مفصل الركبة كما أنه قد يصيب غضاريف الظهر فتظهر آلام فى أسفل الظهر وأعلاه عند الرقبة ولكن الأساس فيه هو إصابة مفصل الركبة ـ ويظهر بعد سن الأربعين غالباً نتيجة الوقوف لفترات طويلة.

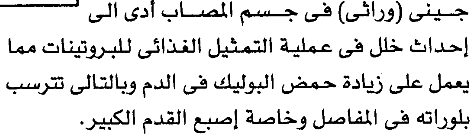
٤ ـ الحمى الروماتيزمية للمفاصل: وهذا النوع من أمراض الروماتيزم يختص بإصابة المفاصل الكبيرة فى الجسم مثل مفاصل الركبة والكتف والفخذ حيث ترتفع درجة الحرارة فيها إلى ٣٩ درجة مئوية وتتورم هذه المفاصل نتيجة إنسكاب السائل الزلالى داخل المفاصل.. وهى كما ذكرنا حمى فمن طبيعتها أنها تتنقل من مفصل لآخر ولكنها عندما تترك المفصل تتركه سليما دون تشوه ـ وتتركز خطورتها فى سن الطفولة حيث إنها قد تمتد لتؤثر على صمامات القلب.

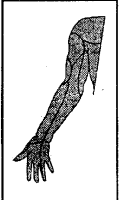


٥ ـ الروماتويد: وهو من أنواع الروماتيزم المفصلى الذى يصيب غالباً اليدين والقدمين حيث تتورم المفاصل ـ ولكنه يختلف عن مرض الحمى الروماتيزمية للمفاصل فى أنه ـ الروماتويد ـ يترك آثاره على المفاصل فلا تزول ويتوقف هذا على شدة المرض ومدة بقائه ـ وهذا المرض يصيب الاناث أكثر من الذكور والبالغين أكثر من الأطفال.



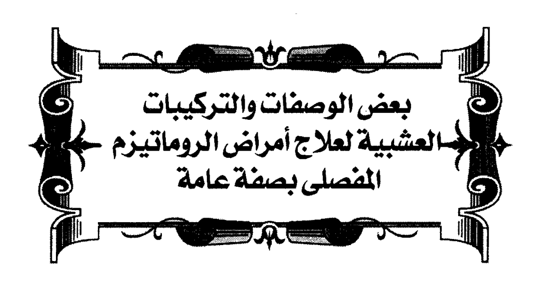
٦ - النقــرس (داء الملوك): ويعــرف هـذا المرض بداء الملوك لأنه كــان يصــيب أغنيــاء الناس نتيجة اعتمادهم الأساسى على تناول اللحـوم (البـروتينات) والتى تعـمل على زيادة حـمض البـوليك فى الدم وتتـرسب بلوراته فى المفاصل فتسبب آلاما قاسية خاصة فى إصبع القـدم الكبيـر الذى يعتبـر الدليل الكافى على الاصـابة بالنقـرس . ولكن هذا المرض المنتشـر الآن بين معظم الناس يرجع إلى وجود إستعداد جــينى (وراثى) فى جــسم المصــاب أدى الى



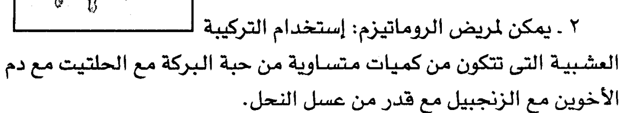


إحداث خلل فى عملية التمثيل الغذائى للبروتينات مما يعمل على زيادة حمض البوليك فى الدم وبالتالى تترسب بلوراته فى المفاصل وخاصة إصبع القدم الكبير.

- إلى غيـر ذلك من أمـراض المفـاصل والتى يدخل تحتها أيضاً (أوجاع الظهر عامـة)، (وأوجاع الوركين أو الفخذين) وكذلك أوجاع أحد الساقين والتى تعرف (بعرق النسا)



بعض الوصفات والتركيبات العشبية لعلاج أمراض الروماتيزم المفصلى بصفة عامة



١ ـ لبخة لعلاج الروماتيزم: حيث يمكن للمريض بأحد أنواع الروماتيزم أن يغسل مكان الألم بماء مغلى ويستخدم لبخة من عجينة الحلبة ـ أو أن يغسل مكان الألم بماء مغلى أيضاً ويستخدم لبخة من أوراق البنفسج ـ أو أن يغسل مكان الألم بماء مغلى ويستخدم لبخة من أزهار البابونج.

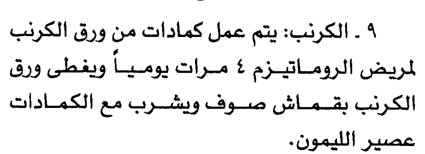
٢ ـ يمكن لمريض الروماتيزم: إستخدام التركيبة العشبية التى تتكون من كميات متساوية من حبة البركة مع الحلتيت مع دم الأخوين مع الزنجبيل مع قدر من عسل النحل.

٣ ـ كما أن مخلوط مغلى الصفصاف مع الدمسيسة يعتبر علاجا ناجحا لمريض الروماتيزم حيث يقوم بشرب ٣ أكواب منه يومياً.

٤ ـ ويستحب تناول مشروبى الخروب والعرقسوس حيث إنهما مفيدان جداً لعلاج الروماتيزم

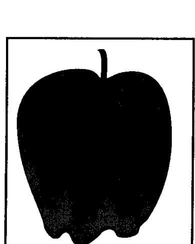
٥ ـ ويستخدم الدهان الناتج من خليط زيت الزيتون مع عجينة الثوم أو زيت الكراويا فى دهن مكان الألم.

٦ ـ أيضاً يمكن لمريض الروماتيزم أن يتناول الشراب الناتج بعد غلى أزهار البنفسج أو العرعر أو الكراويا.



٧ ـ الكرات: حيث يحتوى على الجير والكالسيوم لذلك فهو يقوم بتقوية العظام ويقى من الروماتيزم.

٨ ـ العنب والجزر والبطيخ: حيث يحبذ لمريض الروماتيزم أن يكثر من تناول العنب وعصير الجزر وأكل البطيخ.



٩ ـ الكرنب: يتم عمل كمادات من ورق الكرنب لمريض الروماتيزم ٤ مرات يومياً ويغطى ورق الكرنب بقماش صوف ويشرب مع الكمادات عصير الليمون.

١٠ ـ التفاح: حيث يؤكل التفاح يومياً لمدة شهر.

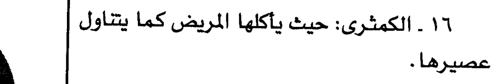
١١ ـ نخالة القمح: يغلى كيلو من نخالة القمح فى ٥ لتر ماء وذلك لمدة نصف ساعة ثم يضاف الخليط لماء الاستحمام الذى يستخدمه مريض الروماتيزم.

١٢ ـ الكرفس: يتناول المريض نصف كوب من عصير الكرفس يومياً لمدة ٢٠ يوما.

١٣ ـ الشوفان: يتم عمل مغلى قش الشوفان ويضاف لماء الاستحمام ويوضع قشر البرتقال من جهة اللب على موضع الألم.

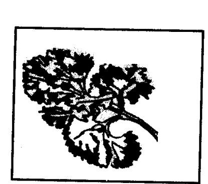
١٤ ـ البابونج: حيث يدهن موضع الألم بزيت البابونج كما يمكن عمل كمادات من البابونج المطبوخ.

١٥ ـ أوراق الخضار: وهى مهمة جداً لمريض الروماتيزم وخاصة أوراق الخس وأوراق الفـجل حـيث يجب على المريض تناولها بكثرة.

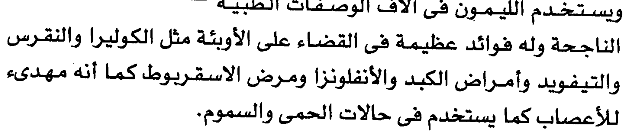


١٦ ـ الكمثرى: حيث يأكلها المريض كما يتناول عصيرها.

١٧ ـ البقـدونس: حـيث يتم غلى ٥٠ جم من البقدونس فى لتر ماء ويشرب كوبين يومياً قبل الأكل بفترة ـ كما أنه يعمل على تنشيط النسيج العضلى.



١٨ ـ عـلاج الروماتيـزم بالليـمـون: يحـتـوى الليمون على عدد من الفيتامينات والمعادن مثل: فيتامين (أ، ب) والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والكربوهيدرات والبروتين والدهون ويتمتع الليمون بقدر كبير من فيتامين (C)، ويستخدم الليمون فى آلاف الوصفات الطبية الناجحة وله فوائد عظيمة فى القضاء على الأوبئة مثل الكوليرا والنقرس والتيفويد وأمراض الكبد والأنفلونزا ومرض الاسقربوط كما أنه مهدىء للأعصاب كما يستخدم فى حالات الحمى والسموم.

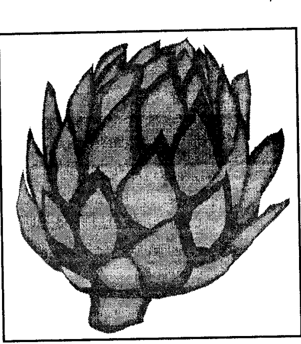


ـ أمـا عن دوره فى عـلاج الروماتيـزم: فـهـذا يرجع لإحتـوائه على الكالسيوم الذى يعمل على بناء أنسجة الجسم وترميمها بفضل فيتامين C الموجود به.. وإليك هذه الوصفة لعلاج الروماتيزم بالليمون: إبدأ بتناول ليمونة واحدة فى اليوم الأول ثم قم بزيادة العدد فى اليوم الثانى حيث قم بتناول ليمونتين وهكذا قم بزيادة كل يوم واحدة حتى تصبح ١٠ ليمونات فى اليوم العاشر ثم تنقص ليمونة كل يوم بعد اليوم العاشر حيث تصبح ليمونة واحدة أى أنك تحتاج ١٠٠ ليمونة لعلاج الروماتيزم.

١٩ ـ جذور النجيل: يستخدم مغلى جذور النجيل (النجيلة) فى معالجة الروماتيزم ـ ولتحضير المغلى: يغلى مقدار ١٥ جراما من الجذور اليابسة تماماً فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار ٤ فناجين فى اليوم.

٢٠ ـ عصير الجرجير: كما يستخدم عصير الجرجير فى علاج الروماتيزم حيث يُعمل العصير بهرس أوراق الجرجير وعصرها ويؤخذ منه ملعقة كبيرة ١ ـ ٣ مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

٢١ ـ أوراق اللبلاب: كما يشرب مغلى أوراق اللبلاب لعلاج الروماتيزم ويعمل المغلى: بغلى ١ ـ ٢ جرام لكل فنجان من الماء (يحذر من تجاوز هذا المقدار) ويشرب منه ١ ـ ٢ فنجان فى اليوم.



٢٢ ـ الخرشوف: ويحتوى على فيتامين (أ، ب) وأملاح الماغنسيوم والفوسفور ويحتوى على مادة (الاينولين) ـ ويعتبر الخرشوف ذو فاعلية كبيرة فى علاج الروماتيزم كما أنه يعمل على تنشيط الجسم بصفة عامة.

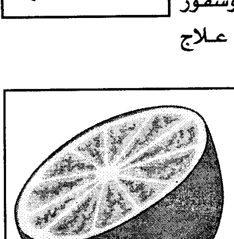
٢٣ ـ العنب: حيث يحتوى على فيتامينات (أ، ب، ث) ويحتوى على العديد من المعادن مثل الكالسيوم والماغنسيوم وحامض الفوسفوريك ويحتوى على سكر الجلوكوز والليفولوز ـ ويمكن لمرضى الروماتيزم أن يتناولوا من العنب (العصير) ٧٠٠ ـ ١٤٠٠ جرام يومياً ـ وبالاضافة لمساهمته فى علاج الروماتيزم فله فوائد جمة سواء فى الوقاية أو العلاج وخصوصاً فى حالات سوء الهضم والبواسير كما أنه منشط لوظائف الكبد.

٢٤ ـ التوت: يفيد التوت فى علاج بعض حالات الروماتيزم كما أنه مقوى عام وكذلك فهو يفيد فى علاج حالات ضعف الذاكرة ويحتوى التوت على فيتامين (أ، ب، جـ) وحديد وأملاح الكالسيوم والفوسفور.

٢٥ ـ زيت الكراوية: يستخدم زيت الكراوية للتدليك الموضعى حيث يعمل على تسكين آلام الروماتيزم المفصلى والعضلى ويعمل الزيت من كمية من بذور الكراوية مع ضعف هذه الكمية من زيت الزيتون وكمية مناسبة من الكحول الأبيض ثم يغلى المخلوط ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ثم يغطى بقطعة قماش صوف.

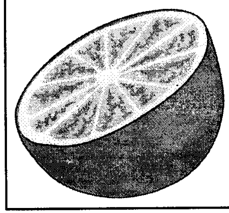


الوصفات والتركيبات العشبية التى تستخدم لعلاج أورام والتهابات المفاصل



١ ـ من أفضل الطرق لعلاج أورام المفاصل عمل خليط من بذر الكتان مع حبة البركة مع عسل ويقلب الخليط على النار ثم يوضع فى قطعة شاش ثم يثبت فوق المفصل الذى به الورم.

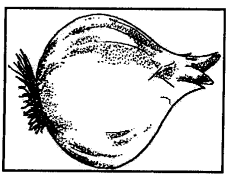
٢ ـ الأناناس: ويستخدم الأناناس فى علاج إلتهابات المفاصل حيث يحتوى على فيتامين أ، ب، ج كما يحتوى على الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد ـ وإلى جانب هذا فإن له فوائد فى علاج إرتفاع ضغط الدم وتضخم الغدة الدرقية والتهاب الشعب ونزلات البرد.



٣ ـ الجريب فروت: كما يستخدم الجريب فروت طازجاً للأكل أو عصير ويضاف إليه عصير البرتقال حيث يعالج إلتهابات المفاصل ويزيل أملاح الكالسيوم غير العضوية من الجسم كما يعمل على علاج عسر الهضم وهو مطهر للجروح أيضاً عند استعماله من الظاهر.

ويحتوى الجريب فروت على البروتين والدهون والنشويات وفيتامين ب،جـ كما يحتوى على الحديد والفوسفور والكالسيوم.

٤ ـ الخردل (المستردة): وهى مفيدة فى علاج إلتهابات المفاصل كما تستخدم لعلاج الروماتيزم وهى تحتوى على فيتامينات أ، ب، ج وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور.



٥ ـ الزعفران: ويستخدم مخلوط الزعفران فى تدليك المفاصل الملتهبة ويتكون مخلوط الزعفران من جرام زعفران فى ٥ أكواب من الماء ثم نقوم بغلى المخلوط.. الذى يصبح جاهزاً بعد ذلك لتدليك المفاصل الملتهبة.

٦ ـ يمكن إستخدام المزيج المكون من الطحينة مع البصل المسلوق بقشره مضافاً إليه ملعقة خل.. فى علاج إلتهابات المفاصل.

٧ ـ كما أنه يمكن عمل كمادات من مزيج طحين الشعير مع قطعة كربنيت حيث تكون مفيدة جداً فى علاج إلتهابات المفاصل وعرق النسا والنقرس.



الوصفات والتركيبات العشبية التى تستخدم «لعلاج أوجاع وآلام المفاصل

١ - يمكن استخدام مخلوط زيت الكراويا أو الشبت أو الزعفران مع زيت الزيتون مع بعض الكحول فى تدليك المفاصل الموجوعة.

٢ - كما يمكن عمل كمادات ساخنة من أوراق الهندباد على أماكن المفاصل الموجوعة.

٣ - وكذلك يمكن عمل عجينة من مسحوق الحلبة والترمس والهندباد وزهرة الكبريت مع الخل الدافىء وتستخدم فى أماكن المفاصل الموجوعة .

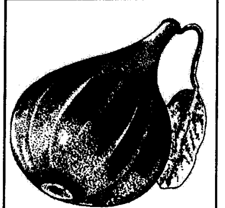
٤ - التمر هندى: وهو يحتوى على حامض الستريك ومادة التانييه القابضة وحامض الليمون وأملاح معدنية ومركبات الفوسفور والماغنسيوم. وينقع التمر هندى فى الماء المغلى أو البارد مع أوراق الكركديه لزيادة فوائده ثم يحلى بالعسل أو السكر.. وهو يستخدم فى علاج آلام المفاصل الحادة.

٥ - الترمس: حيث تعمل لبخة ناتجة من خلط وعجن الترمس مع الخل وعسل النحل ثم يضمد بها المفصل الموجوع فيقوم بتسكين ألمه.

٦ - البليلة: وتعد البليلة مصدرا غنيا بفيتامين ب المركب الذى يفد كثيراً فى علاج إلتهابات المفاصل. وتحتوى حبوب القمح التى تستخدم فى عمل البليلة على البروتين والدهون والنشويات وأملاح الكالسيوم فى اللبن وكذلك الفوسفور والحديد.

٧ ـ الكوارع: يتم عجن النخاع الموجود فى سيقان الغنم ـ والتى تعرف شعبياً بالكوارع ـ مع الزعفران ثم وضعه على المفاصل الموجوعة فإنه يسكن وجعها.

٨ ـ عسل النحل إذا شرب مع دهن حبة البركة فإنه سرعان ما يزيل أوجاع المفاصل.



٩ ـ كذلك فإن طبخ النخالة مع زيت الزيتون والخل ثم دهان مكان الوجع فى المفاصل به فإنه يقوم بتسكين الآلام.

١٠ ـ وكذلك أيضاً فإن سحق الكسبرة أو مائها مع دهن البنفسج واللوز ودهان مكان الوجع فى المفاصل به فإنه يذهب ما به من آلام.

١١ ـ أيضاً دهان المفصل المصاب بطبيخ التين والقرطم والصنوبر يساعد على شفائه.

ولتجنب آلام المفاصل (الوقاية):

* نقوم بعمل كمادات دورية على المفاصل من مخلوط النخالة مع قليل من الخل.

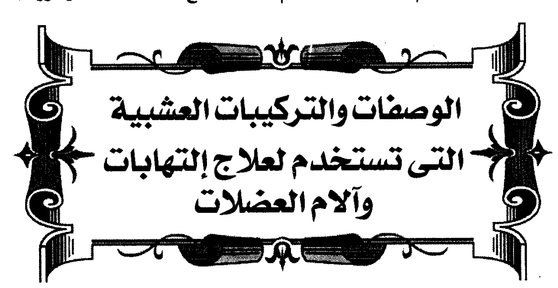
* كما أن شرب نصف كوب من عصير الكرفس يومياً يستخدم فى الوقاية من آلام المفاصل.

* كما يمكن إستخدام طبيخ الثوم بالسمن البقرى فى دهان الساقين للوقاية أيضاً من آلام المفاصل.

واليك هذه الأغذية المهمة لتقوية المفاصل:

الكريز ـ الكمثرى ـ التفاح ـ الليمون ـ الكرات ـ البطيخ الأصفر ـ الكرنب ـ العنب ـ الخرشوف ـ الخيار ـ الخس ـ التمر.

والأغذية السابقة يتم تناولها سواء طعام أو شراب مع عمل كمادات من أوراقها.



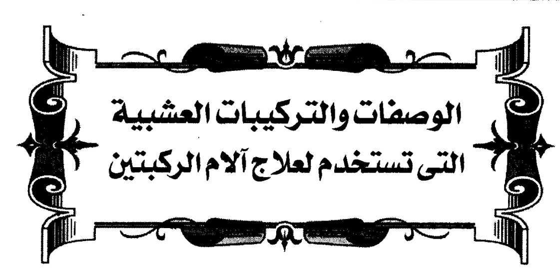
الوصفات والتركيبات العشبية التى تستخدم لعلاج إلتهابات وآلام العضلات

١ ـ يمكن عمل مزيج من عصير الجرجير مع الكرفس لعلاج إلتهابات العضلات وآلامها حيث يتم تناول كوب صباحاً ومساء من هذا المزيج.

٢ ـ كما يمكن عمل كمادات من مغلى السنط أو أزهار السكران أو السذاب على مكان الألم.

٣ ـ الشبت: ويحتوى على زيوت طيارة ٤٪ ومادة الكلوروفيل وبروتين وله فوائد كبيرة فى علاج آلام وأوجاع العضلات كما يستخدم أيضاً فى علاج المفاصل فى الكتف والرقبة سواء بالشرب أو بالدهان.

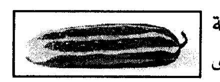
٤ ـ الصبار: حيث يخلط الصبار بالعسل ويستخدم كدهان لأماكن آلام العضلات وأوجاع المفاصل.



* يمكن عمل خليط من الحلبة والخطمى والليمون وعصير الكرنب والبقدونس وعسل النحل ثم يترك هذا الخليط لمدة نصف ساعة ثم يكبت فوق الركبة فيزيل ما بها من آلام.

* السمسم: يتم عمل لبخة من السمسم مع الخل لعلاج مفصل الركبة من الآلام.

* الترمس: فإذا طبخ الترمس مع الخل مع عسل النحل وضمد به مفصل الركبة الموجوع فإنه يسكن ألمه.



* ـ وصفة لب الخيار: يمكن عمل تركيبة معينة تستخدم لمعالجة الروماتيزم المفصلى الذى يصيب مفصل الركبة حيث: يمزج لب الخيار (قلبه) مع الحلبة والخل بكميات متساوية ويدق الجميع ثم يعجن المزيج بزيت الزيتون ويوضع على النار ثم يطرح فيه ثوم مهروس وملح ويقلب جيداً حتى يتكون مرهم من هذا الخليط ثم يدهن به المفصل المصاب ويوضع فوق الدهان قشر الخيار ثم يلف بخرقة ويترك طوال الليل حتى الصباح.. ويمكن للمريض أن يكرر الوضع حتى تختفى الآلام.

الوصفات والتركيبات العشبية التى تستخدم لعلاج أوجاع الظهر

* يمكن عمل مسحوق من الحلبة والقرفة وحبة البركة والمحلب ويتم تناول ٣ ملاعق منه يومياً قبل الأكل.

* كما يستخدم خليط زيت الزعتر مع زيت جوزة الطيب فى تدليك المكان الموجوع فى الظهر.

* كما يمكن التدليك بزيت الكراويا فهو أيضاً مسكن للآلام.

* - الحمص: يمكن عجن مسحوق الحمص ويستخدم فى علاج أوجاع الظهر.

يمكن طبخ ورق التوت مع التين وشرب مائه فهو يشفى من الأوجاع التى تأتى فى الظهر.

* الشعير: وهو يحتوى على بروتين ودهون ونشا وألياف ومواد معدنية وفيتامين س كما يحتوى على الكالسيوم والفوسفور. ولاستخدامه فى علاج آلام الظهر يجب طحنه أولاً حتى يصبح دقيقا ثم يمزج بالخل فيكون مرهم يدهن لعلاج آلام الظهر.

* اللحلاح: فإذا طبخ اللحلاح مع عسل النحل وأكل فإنه يقوم بتسكين أوجاع الظهر والمفاصل.

* الدفل: وهو نوع من الشجر تستخدم أوراقه بعد هرسها ككمادات لعلاج آلام الظهر والمفاصل.

الوصفات والتركيبات العشبية التى تستخدم «لعلاج عرق النسا»:

* يمكن إذابة إلية شاة تعيش فى المراعى ثم تجزأ لثلاثة أجزاء ويشرب كل يوم جزء لمدة ثلاثة أيام وذلك على الريق.

* كما يمكن عمل كمادات من خليط حب الرشاد مع الشعير مع الخل فهى تسكن آلام عرق النسا.

* - إذا سحقت أوراق الزيتون والأطراف الغضة منه ووضعت فوق العرقوب وهو الوتر الذى يعلو الكعب فى الرجل بأربعة أصابع من الجانب الداخلى من الرجل وتركت مدة فإنها تجذب ما فى عرق النسا من أوجاع وآلام.



الوصفات والتركيبات العشبية التى تستخدم لعلاج النقرس داء الملوك

١ ـ السفرجل: إذا طبخ السفرجل مع ماء الشعير وتم الدهان بالخليط فى موضع الألم فإنه يشفى من النقرس.

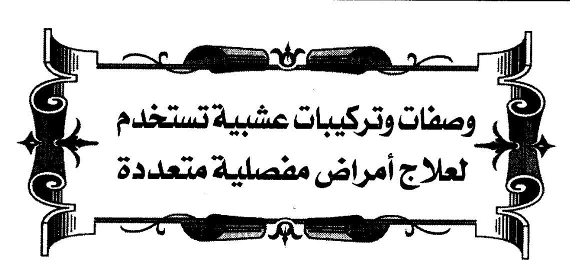
٢ ـ كما أن طبخ الكزبرة والخل ودقيق الشعير لتكوين عجينة توضع دهاناً على مكان الألم يعتبر من الوصفات المهمة فى علاج النقرس.

٣ ـ يستخدم بذر الكتان مطبوخاً مع الخل طلاءًا على مكان الألم فى مرض النقرس فيقوم بتسكين ألمه.

٤ ـورق الخوخ: فإذا ضمد بمطبوخه أو به نفسه على النقرس أزال ألمه على الفور.

٥ ـ كذلك إذا دق ورق القطن وبذر الرجلة ومزجت بهما دهن الورد ثم لطخ بهما مكان النقرس سكن الألم فى الحال.

٦ نخالة القمح: حيث يوضع كيلو من نخالة القمح فى ٥ لترات ماء وتغلى لمدة نصف ساعة وتضاف لماء الاستحمام: هذا يستخدم لعلاج النقرس والروماتيزم.



* الكَبَاث: وهو عبارة عن ثمر ينتشر بأرض الحجاز وله منافع عظيمة فى علاج أوجاع الظهر وعرق النسا كما أن له فوائد فى تقوية المعدة وإدرار البول.

* التوت الشوكى: وهو مفيد جداً فى علاج آلام المفاصل والنقرس حيث أنه غنى بفيتامين C. ويشرب مغليا.

والوصفة الآتية تستخدم فى علاج النقرس تحديداً:

يمكن مزج ورق التوت الشوكى مع أوراق ورداد مع أزهار ملكة المروج ثم يحضر منها شراب بوضع ملعقة من مسحوق الأوراق فى كوب ماء مغلى - ثم يتناول المريض ٣ أكواب فى اليوم بعيداً عن مواعيد الطعام.

* الفراولة: إن الفراولة غنية بالسكر والكالسيوم والفوسفور والحديد ولها دور مهم ومفيد فى تسكين الآلام عامة وعلاج النقرس وآلام المفاصل.

* الشيكوريا: وهو عشب يحتوى على مواد منشطة ومقوية كما يحتوى على نترات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم ويحتوى أيضاً على بروتين وسكريات ومادة الكلوروفيل والاينولين ويستخدم فى علاج ضمور العضلات وآلام الأطراف والتهاب المفاصل.

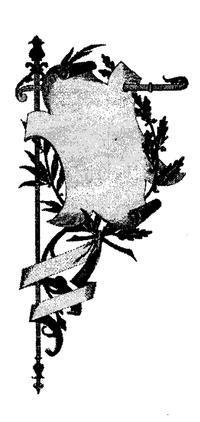
الجرمل: وهو عشب يستخدم لعلاج أوجاع المفاصل وعرق النسا.

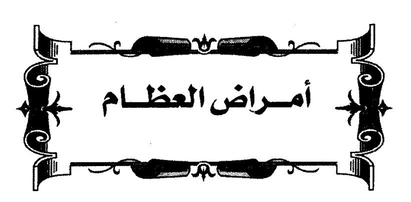
الحنظل: وهو عشب يستخدم لعلاج المفاصل عامة والظهر وعرق النسا والروماتيزم تحديداً.

مخلوط الترمس: فإذا طبخ الترمس مع الخل وعسل النحل وضمد به المفصل الموجوع من عرق النسا أو النقرس أو آلام الظهر والركبة فإنه يسكن الألم.

الصعتر: إذا سحق الصعتر مع عسل النحل وطلى به مكان الألم من المفاصل أو عرق النسا أو أوجاع الظهر فإنه يسكن الألم على الفور.

الكرنب: فإذا ضمدت المفاصل الموجوعة وعرق النسا والنقرس بأوراق الكرنب مع دقيق الشعير على شكل مسحوق فإنه يشفيها كما أن الكرنب والثوم المهروسين يستخدمان كضمادة لتسكين هذه الآلام.





تكوين العظام *

ـ العظم هو نوع من الأنسجة الضامة مادته الخلالية صلبة تعرف «بالأوسين» وتتكون هذه المادة من كميات كبيرة من كربونات وفوسفات الكالسيوم تمثل ٨٠ ٪. من وزن النسيج والباقى يتكون من بعض المواد العضوية.

والعظام حسب منشأها الجنينى نوعان:

* نوع يعرف «بالعظام الغضروفية»: وهى العظام التى كانت فى الأطوار الجنينية عبارة عن غضاريف ثم تعظمت فى المراحل المتقدمة.

* نوع يعرف «بالعظام الغشائية»: وهى العظام التى نشأت مباشرة من خلايا جنينية خاصة فى النسيج الخام أى أنها لم تمر على مرحلة الغضروف كالسابقة.

الهيكل العظمى ودوره فى جسم الانسان:

ـ الهيكل العظمى فى الإنسان هو الأساس الذى يستند عليه الجسم فهو أيضاً يحمى الأعضاء الداخلية من أى مؤثرات خارجية كالصدمات كما أن من أهم وظائف الهيكل العظمى أنه يحتوى على نخاع أحمر يتم فيه إنتاج خلايا الدم، كما أنه مخزن لمواد لها أهمية بالغة للجسم أشهرها على

* عن كتاب «علم التشريح.. دراسة النيان جسم الإنسان» بإختصار د/ كمال ميرة، د/ إحسان شرف.

الإطلاق الكالسيوم والفوسفور المكونان الأساسيان للعظام حيث إنه عند زيادة نسبة هذين العنصرين فى الجسم يخزنان فى العظام، أما إذا قلت نسبتهما فى الجسم يقوم الهيكل العظمى بإمداد الجسم بهما وعند زيادة سحب الكالسيوم والفوسفور من الهيكل العظمى يصبح العظم هشاً معرضاً للكسر.

- ويتكون الهيكل العظمى من حوالى ٢٠٠ عظمة وهذه العظام تتكون من نسيج عظمى، وتتصل العظام ببعضها عن طريق المفاصل ويعمل عليهما العضلات.

والعظام حسب أشكالها تنقسم لثلاثة أنواع وهى:

١ - عظام صغيرة: مثل عظام الرسغ والكاحل.

وهى مكونة من عظام معظمها أسفنجى ومغطاة بطبقة رقيقة من العظام الصلبة.

٢ - عظام طويلة: مثل عظام الساق والفخذ والساعدين، ولها قشور رقيقة من العظام الصلبة عند نهايتها وفى الوسط لها قشرة صلبة سميكة وداخلها طبقة إسفنجية وبها جزء من النخاع الأصفر.

٣ - عظام مفلطحة: مثل عظام الصدر والضلوع والحوض، وتتكون من طبقتين من العظام الصلبة بينهما مسافة صغيرة من العظام الاسفنجية.

الفيتامينات والعظام:

فيتامين «ب»:

وينقسم هذا الفيتامين إلى:

(ب١، ب٢، ب٣، ب٥، د،٦، ب١٢)

ويؤدى نقص هذا الفيتامين إلى ضعف العظام عامة.

- ويوجد هذا الفيتامين بكثرة فى (الكبد) حيث يقوم هذا الفيتامين بتحريك أمخاخ العظام للعمل.. كما يوجد هذا الفيتامين فى: «الكلاوى -

الخميرة - السمك - اللحوم - البيض - الفاصوليا - اللوبيا - البسلة - السبانخ - نخالة القمح - البطاطس».

- كما أن نقص هذا الفيتامين يؤدى لإلتهاب الأعصاب ووهن العظام والذى قد ينتهى بالشلل وإذا كان المصاب طفلاً توقف نموه ونقص وزنه كما أنه يعجل بالشيخوخة وأمراضها فيما يعرف بالشيخوخة المبكرة حتى إن هذا الفيتامين يطلق عليه «فيتامين الشباب والحيوية، كما يؤدى نقص هذا الفيتامين إلى كثير من الآفات العصبية والعضلية وخاصة مرض (باركستون) الذى يتصف بتقلص وتشنج العضلات فى الأطراف.

فيتامين «ج»:

- وهذا الفيتامين ضرورى جداً للنمو وهو يعزز من قوى الجسم ويساعد على جبر كسور العظام كما أنه يساعد على إلتئام الجروح كما أنه يساعد على امتصاص الحديد ويؤثر نقصه على الأنسجة والغضاريف.

- ويوجد هذا الفيتامين فى «البسلة - الطماطم - البطاطس - الكرنب - الخضراوات والفواكه الطازجة».

فيتامين «د»:

- ويساعد هذا الفيتامين على تكوين العظام والأسنان وتمثيل الكالسيوم والفوسفور ويؤدى نقصه إلى الكساح فى الأطفال وضعف العظام فى الكبار ويطلق عليه «فيتامين الجمال».

- ويوجد هذا الفيتامين فى «البيض - السمك - الكبد - اللبن - زيت كبد الحوت - أشعة الشمس».

بعض أمراض العظام وعلاجها بالأعشاب

١ - لين العظام وعلاجه:

- والمقصود بلين العظام ضعفها رغم سلامتها وينتج لين العظام نتيجة نقص فيتامين «د» والذى يسبب نقصاً فى الكالسيوم وتظهر أعراضه فى الأطفال على هيئة كساح - ويظهر فى البالغين نتيجة عدم إمتصاص فيتامين (د) وهذا بسبب الاسهال المزمن أو إستئصال جزء من المعدة والأمعاء.

- ويمكن علاج لين العظام عن طريق:

تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د) والكالسيوم وأهمها: الزبد - اللبن - زيت كبد الحوت كما أن أشعة الشمس هى مصدر أيضاً لفيتامين (د).

٢ - الوقاية من الكساح (فى الأطفال):

- ينتج الكساح فى الأطفال نتيجة نقص الكالسيوم وفيتامين (د) فى العظام وللوقاية من الكساح فى الأطفال:

١ - يعطى العسل مع لبن الأم ليحمى من الكساح.

٢ - يدلك جسم الأطفال بزيت الزيتون.

٣ - يؤكل طلع النخيل ورشيم القمح والبيض المسلوق.

٣ - هشاشة وترقق العظام.. علاجها والوقاية منها:

هشاشة العظام وترققها تحدث نتيجة نقص الكالسيوم فى المقام الأول

وفيه تكون العظام مخلخلة هشة سهلة التعرض للكسور، ومن أهم وسائل الحماية من هشاشة العظام ما يلى:

١ ـ يؤكل الكرنب والبرتقال والجريب فروت فهى أكلات مفيدة جداً تحمى الهيكل العظمى وتقويه.

٢ ـ الحليب والوقاية من الترقق ـ

يعتبر الحليب من أهم العناصر الغذائية لجميع أفراد الأسرة وجميع الأعمار فالأم فى فترة الحمل تحتاج لكمية كبيرة منه حتى تنمو عظام الجنين كما أنها فى فترة الرضاعة تحتاج لقدر كبير من الكالسيوم حتى يستطيع الطفل سحب ما يحتاجه من الكالسيوم والعظام تحتاج إلى الكالسيوم حتى تنمو كما أن كميات الحليب التى تتناول فى الصغر تعد بمثابة الكنز والاستثمار فى المستقبل ويؤدى عدم تناول الكالسيوم إلى تخلخل العظام وهشاشتها.. مع ملاحظة أن تناول كميات كبيرة من الملح والبروتين والقهوة يؤدى إلى نقص نسبة الكالسيوم بالجسم.

٣ ـ رياضة المشى والوقاية من هشاشة العظام: أثبتت الدراسات أن المشى كرياضة يعمل على حرق الوحدات الحرارية الزائدة وبالتالى يتناسق الجسم كما أن هذه الرياضة تقوم بحماية العظام من الهشاشة كما أن لها دور كبير فى حمايتها وتقويتها كما أنها تعمل على تقوية عضلات وعظام الفخذ.

٤ ـ لعلاج أورام والتهابات العظام:

١ ـ لعلاج إلتهابات وأورام العظام يمكن عمل كمادات من الكرنب أو ورق البقدونس المفروك وتظل هذه الكمادات عدة ساعات وتجدد عند اللزوم.

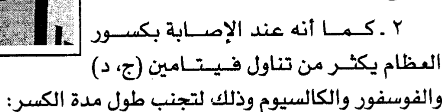
٢ ـ كما أن تناول الفجل يفيد جداً فى علاج إلتهابات العظام.

٥ ـ سرطان العظام وعلاجه:

يفيد البصل جداً فى علاج سرطان العظام حيث يتم عمل التركيبة

الآتية: تعصر كمية من البصل ويضاف إليها ملعقة من القرفة المطبوخة كما يضاف إليها أيضاً ملعقة قطران صغيرة ويعمل منه لزقة فى سمك الاصبع يومياً وتغطى هذه اللزقة بغطاء من الصوف أو الكتان وتستخدم فى علاج سرطان العظام.

٦ ـ كسور العظام وعلاجها:



١ ـ يمكن إستخدام التركيبة المكونة من مقدار من العدس مع مثل هذا المقدار من الجير الحى بالاضافة إلى بياض بيضة ـ وتلف على العظم المكسور أو المفصل المخلوع لعلاجه.

٢ ـ كما أنه عند الإصابة بكسور العظام يكثر من تناول فيتامين (ج، د) والفوسفور والكالسيوم وذلك لتجنب طول مدة الكسر:

هذا طبعاً مع العلاج الطبى من جبس وغيره:

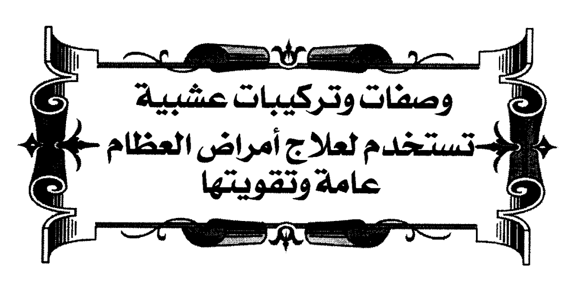
٧ ـ نقص الكالسيوم فى العظام وعلاجه:

١ ـ يعتبر الكالسيوم هو أساس تكوين الهيكل العظمى وخاصة فى الأطفال وحالات النمو كما أنه ضرورى أيضاً للكبار ولعلاج نقص الكالسيوم يجب تناول أهم مصادره وهو:

اللبن ـ السمسم ـ الحلاوة الطحينية ـ الجبن ـ صفار البيض ـ النخالة ـ القمح ـ السبانخ ـ الخس ـ اللفت ـ البصل.

٢ ـ مصدر جديد للكالسيوم ـ

إذا غابت مصادر الكالسيوم ضع قشر بيضة فى عصير ليمونة مساء ثم إشرب هذا العصير بدون القشر صباحاً.



١ ـ كستناء الهند: وهى ثمار غنية بفيتامين (ب) ولها قدرة عظيمة فى شفاء أمراض العظام وعلاج آلام الروماتيزم كما أن لها دورا كبيرا فى تنظيم عمل الهرمونات بالجسم.

٢ ـ البرسيم (الفصة): إن النظر للبرسيم باعتباره غذاء حيوانيا فقط بالطبع هو منظور ضيق.. ولكن البرسيم مثل أى نبات آخر يمكن أن يحقق للإنسان فوائد كثيرة فهو يحتوى على الحديد والكالسيوم بدرجة تفوق اللبن ومثال يؤكد ذلك أن ربع كيلو برسيم يعطى المقدار من الحديد والكالسيوم الذى يعطيه كيلو من اللبن: إذ أن له دورا عظيما فى تقوية عظام الجسم.

٣ ـ المقادم (الكوارع): وهى من المأكولات الشعبية المهمة والمفيدة جداً فى علاج أمراض العظام.. ومن هذه المأكولات تصنع بعض الأدوية والجيلاتين والغراء وعلف المواشى وبها أملاح معدنية حوالى ٧٠٪ ومواد حيوانية تبلغ ٣٠٪ كما أنها تحتوى على نخاع مركب من الخلايا الدهنية كما أنها تحتوى على نسبة عالية من المواد الزلالية والكالسيوم ولذلك لها دور كبير فى علاج أمراض العظام والضعف العام.

٤ ـ ماء ورق الجوز: يتم نقع ورق الجوز فى ماء ثم شرب هذا الماء بعد النقع لفترة طويلة.. فهذا بمثابة علاج لأمراض العظام.

٥ ـ أكلات لتقوية العظام: يمكن تناول العنب والفجل والبيض ومشتقات

الحليب والحليب نفسه هذه الأكلات تعمل على تقوية العظام المكونة للهيكل العظمى ككل.

٦ ـ الأرز وجبة أساسية: حيث إن الأرز مغذى عام لكل الجسم حيث يعمل على بنائه وتقويته كما أنه مفيد جداً للعظام ـ ويحتوى الأرز على فيتامين (ب) والبروتين والنشويات والدهون كما أنه يحتوى على الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والماء.

٧ ـ الجبن «الغذاء الحى»: يعتبر الجبن غذاء حيا لأنه يحتوى على كائنات حية متناهية فى الصغر تنمو داخله وتتحول الى عناصر جديدة غنية بالقيمة الغذائية، ويحتوى الجبن على مواد آزوتية بنسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ كما أنه يحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (أ) الذى يعمل على حماية الأنسجة كما أن به نسبة من فيتامينات (ب١٢، ب٦، E) لذلك فالجبن له فائدة عظيمة فى تقوية العظام وتثبيت الكالسيوم بها ويفيد أمخاخ العظام.

٨ ـ الشوفان: يمكن غلى الشوفان وشرب مائه مغلى هذا يساعد فى علاج وهن العظام والأمراض الروماتيزمية كما أن قشور الشوفان غنية بفيتامين (أ).

٩ ـ أوراق البندق والجوز: إن خلط أوراق البندق والجوز الجافة مع رماد سيجارة وملعقة ملح وغليهم فى زيت زيتون ثم دهن مكان ألم العظام به فإنه سرعان ما يسكن تلك الآلام، كما أنه مفيد جداً لأمراض الروماتيزم.

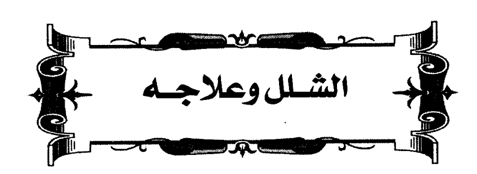
١٠ ـ الفجل: يحتوى على فيتامين (أ)، (ث) وهو أيضاً غنى بالكالسيوم والحديد لذلك فهو يعمل على تقوية العظام كما أنه مفيد جداً فى علاج إلتهابات العظام.

١١ ـ البرتقال: ويحتوى البرتقال على كمية كبيرة من فيتامين (C) والكالسيوم مما يؤدى إلى تقوية العظام وكذلك فهو مهم جداً للصحة العامة ويجب تناوله بدون إفراط.

١٢ ـ الحرمل: وهو نبات برى يحمل حبات بحجم الحمصة بها بذور سوداء يتم أخذ سبعة جرامات يومياً منها لمدة أسبوعين لعلاج آلام العظام وعرق النسا، كما يعمل على علاج الاضطرابات النفسية وينقى الدم كما يخرج البلغم.

١٣ ـ الحلبة: وهى من المواد الغذائية التى تستخدم عموماً فى أمراض الروماتيزم وعلاج آلام العظام خاصة ويتم ذلك بمزج كمية من الحلبة المطحونة بكمية من الماء الدافىء مع التقليب حتى تصبح كالعجين ثم يوضع هذا العجين فى إناء آخر به ماء مغلى ويقلب لمدة عشر دقائق ثم يوضع هذا الخليط على مكان الألم الموجود فى العظام وكذلك فى أماكن أمراض الروماتيزم بسمك ١سم وفوقه قطعة من القماش الصوف ويكرر مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم الواحد.. كما أن ذلك يفيد فى علاج قروح الأقدام.





الشلل وعلاجه

يمكن استخدام الوصفات الآتية فى علاج أحد الأعضاء المشلولة:

١ - يؤكل الكرنب ويشرب عصيره كما يمكن استخدام عصيره فى عمل كمادات على العضو المشلول.

٢ - يمكن تناول أحد المواد الآتية:

«حبوب القمح - رشيم القمح - زيت حبوب القمح - زيت الذرة - صفار البيض - الجوز والكبد والتفاح».

٣ - يمكن تدليك العضو المشلول بزيت الزيتون أو ورق القريص مع تحريك هذا العضو المشلول باستمرار.

٤ - يمكن إستخدام التركيبة المكونة من ٥٠ جم سمن بقرى مع ١٥ جم حندل مع ٤ جم هواجوانى فى تدليك العضو المشلول وهذه التركيبة تكون أشبه بالمرهم وبعد التدليك يعرض هذا العضو للشمس فترة ثم يكرر التدليك والتعرض للشمس لمدة ١٥يوما.

٥ - يمكن أيضاً غسل المكان المشلول بماء ساخن مذاب فيه (شبة) ثم يجفف المكان المشلول من الماء ويدهن ببياض بيضة.. ويكرر ذلك عدة مرات.

٦ - أما للوقاية من الشلل عموماً فإن استخدام زيت السمسم فى الأكل يحول دون حدوث شلل.



قال الله تعالى:

﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ (١)

وعن رسول الله ﷺ أنه قال:

«الشفاء فى ثلاثة: فى شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية بنار، وأنهى أمتى عن الكى»(٢)

وفى رواية «وما أحب أن أكتوى»

قال العلامة ابن القيم: «والعسل فيه منافع عظيمة: فإنه جلاء للأوساخ التى فى العروق والأمعاء وغيرها، محلل للرطوبات أكلاً وطلاءً نافع للمشايخ وأصحاب البلغم.. وهو مغذ ملين للطبيعة، مذهب لكيفيات الأدوية الكريهة، منق للكبد والصدر، مدر للبول، موافق للسعال الكائن عن البلغم.. وإذا جعل فيه اللحم الطرى حفظ طراوته ثلاثة أشهر، وكذلك إن جعل فيه القثاء، والخيار، والقرع والباذنجان، ويحفظ كثيراً من الفاكهة ستة أشهر، ويحفظ جثة الموتى، ويسمى الحافظ الأمين، وإذا لطخ به البدن المقمل والشعر قتل قمله وصئبانه، وطول الشعر، وحسنه ونعمه، وإن اكتحل به جلا ظلمة البصر، وإن استن به بيض الأسنان وصقلها، وحفظ صحتها، وصحة

(١) سورة النحل الآيات: ٦٨ ـ ٦٩ (٢) رواه البخارى ومسلم وغيرهما

اللثة،.. ويدر الطمث، ولعقه على الريق يذهب البلغم، ويغسل خمل المعدة ويدفع الفضلات عنها... وهو مع هذا كله مأمون الغائلة قليل المضار،... وهو غذاء مع الأغذية، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وحلو مع الحلوى، وطلاء مع الأطلية... ولم يكن معول القدماء إلا عليه واكثر كتب القدماء لا ذكر فيها للسكر البتة، ولا يعرفونه فإنه حديث العهد قريبا...»*

وقال العلامة داود الانطاكى فى (التذكرة) عن عسل النحل:

«.. يقطع البلغم والرطوبات بالمصطكى (مادة تؤخذ من لحاء شجر المصطكى) ويشفى الصدر بالكندر (اللبان الدكر)، واليرقان (يعنى الصفراء) والاستسقاء، والحصى، وعسر البول شرباً.. ويزيل ريحاح الأذنين ورطوبتهما، وبالنشادر يجلو البرص والبهق، ويحفظ ما اودع فيه من ثمر ولحم، ويشد البدن.. وإن شرب بدهن الشونيز (حبة البركة) أزال وجع الظهر والمفاصل..»

وقد لفت العسل انتباه أطباء الشرق والغرب لما له من فوائد عظيمة فى الشفاء من العديد من الأمراض، فأجريت العديد من الأبحاث العلمية على العسل وتأثيراته على بعض الأمراض، فوجدوا له تأثيرات شفائية عظيمة على الكثير من الأمراض بعضها مما يعجز عن علاجه الطب اليوم كبعض أنواع السرطانات، وبعض الأمراض الجلدية وغيرها.

«وللعسل قدرة واضحة فى الحث على نمو العظام وبزوغ الأسنان وفى التكلس العظمى والسنى وبالتالى يزيد نمو الطفل ويبعده عن خطر الكساح، وقد يكون ذلك نتيجة ما يحتويه من كالسيوم وفسفور يلزمان فى تكوين العظام والأسنان»**

وقد تأكدت هذه القدرة عن طريق الأبحاث التى قام بها العديد من العلماء والباحثين[1] فى كل من أمريكا وألمانيا وفرنسا والاتحاد السوفيتى السابق.

---

* زاد المعاد (٣/١٩ - ٢٠)

* (أسرار جديدة عن حبة البركة) د/ عبدالرحمن النجار

(١) انظر طرفاً من هذه الدراسات فى (تذكرة دادو) إشراف علمي د/ سامى محمود

علاج العظام بعسل النحل

* يستخدم العسل كدهان للأماكن المصابة بالتهابات عدة مرات يومياً.

* يتم عمل كمادات من مزيج مكون من عسل النحل ودقيق العدس والخل وبياض البيض، وتستخدم هذه الكمادات لعلاج الأورام.

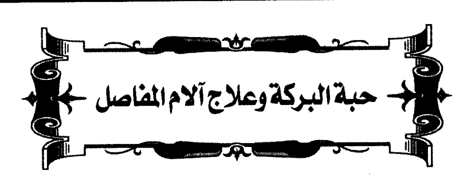
* المواظبة على ملعقتين من عسل النحل صباحاً ومساء يكون فيها شفاء بإذن الله من آلام المفاصل، لما تمد الجسم به من فيتامين ب المركب الهام والضرورى لعلاج إلتهابات الأعصاب الطرفية..

* يشرب عسل النحل مضافاً إليه زيت حبة البركة مرة واحدة يومياً فيزيل آلام المفاصل.

* - يستخدم مزيج من عسل النحل والخل والترمس فيتم طبخ هذا المزيج ثم يضمد به المفصل الموجوع، فيسكن آلام عرق النسا أو النقرس وكذلك آلام الظهر والركبة.

*** سم النحل:**

يستخدم سم النحل في علاج الآلام الروماتيزمية والتهابات المفاصل وعرق النسا، ويتم ذلك عن طريق لدغ النحل للمريض ويتم ذلك تحت اشراف طبى، فيلدغ المريض بنحلة واحدة فى البداية ثم نحلتين، وهكذا مع مراعاة عدم المبالغة في لدغ النحل، وسم النحل الذى ينتج من لدغ النحلة سائل شفاف مفيد جداً فهو يحتوى على بروتينات ومعادن وزيوت طيارة، وانزيمات هذه الإنزيمات تمنح الجسم مناعة قوية، وسم النحل يحمى الجسم أيضاً من الإصابة بالسرطانات المختلفة، فقد وجد أن العمال الذين يشتغلون فى المناحل هم أقل الناس إصابة بالسرطان، ونادراً ما يصابون بالسرطان مقارنة بغيرهم، وقد يرجع ذلك لكثرة تناولهم لعسل النحل كغذاء وتعرضهم للدغ النحل.



قال رسول الله ﷺ:

«إن هذه الحبة السوداء (حبة البركة) شفاء من كل داء إلا السأم (يعنى الموت)»(١)

وهى نبات عشبى ويعرف بالشونيز أو الفلفل الأسود (فى بعض الدول) أو (حبة البركة) أو الحبة السوداء.

فالحبة السوداء علاج لكثير من الأمراض، وربما تكون علاجا لكل داء مع غيرها من الأدوية، يعنى أنها نافعة مع غيرها وليس بمفردها تشفى من كل داء، فالحديث (شفاء من كل داء) قال العلماء: هو قول عام يراد به التخصيص، يعنى من كل داء بارد مثلاً أو رطب أو نحو ذلك، هذا ولحبة البركة فوائد عدة نذكر منها بعض ما قاله الأنطاكى فى (التذكرة):

« .. وهو يقطع شأفة البلغم والقولنج والرياح الغليظة وأوجاع الصدر والسعال، وضيق التنفس والغثيان وفساد الأطعمة والاستسقاء واليرقان والطحال، واستعماله كل صباح بالزبيب يحمر الألوان ويصفيها، ويفتت الحصى ويدر البول، ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاءً، وإن نقع فى الخل وتمودى عليه سعوطاً نقى الرأس من سائر الصداع والأوجاع والشقيقة (الصداع النصفى) والزكام والعطاس، وكذا إذا قلى وربط على الأورام حاراً .. وبالخل والعسل ويبرىء القروح حيث كانت والثآليل (الكالو)...»

وقد اكتشف العلم الحديث أن لحبة البركة تأثير على تقوية جهاز

(١) رواه البخارى ومسلم وغيرهما، واللفظ هنا للبخارى

المناعة بالجسم، وقد يكون هذا تفسيراً للحديث النبوى الشريف (شفاء من كل داء) يعنى أنها تعمل على تقوية مناعة الجسم فيتمكن من التغلب على مختلف الأمراض، والله أعلم، وقد سبق ذكر حبة البركة كعشب يفيد فى علاج التهابات المفاصل ونذكر هنا دراسات أجريت على حبة البركة بخصوص هذا الموضوع تتمة للفائدة، ذكرها الدكتور عبد الرحمن النجار [1] فقال: «وجد الدخاخنى ١٩٦٥ أن لحبة البركة ومشتقاتها تأثيراً خافضاً لحمض البوليك - الذى يحدث ارتفاعاً فى الدم مرض النقرس (داء الملوك) «وذلك فى الجرذان».

كما وجد الباحث نفسه أن لزيت حبة البركة تأثيراً مضاداً للالتهابات فى حيوانات التجارب... اقترح الباحث أن يكون زيت حبة البركة مفيداً فى التهابات المفاصل فى علاج النقرس.

اجريت بحوث فردية أشارت إلى إمكانية استخدام زيت حبة البركة كدهان للمفاصل يفيد فى بعض حالات آلام المفاصل.

أشار الظواهرى - أستاذ الفارماكولوجى (١٩٦٤) إلى أن لزيت حبة البركة تأثيراً خافضاً لضغط الدم ومضاداً للتقلص فى العضلات الملساء اللا إرادية فى حيوانات التجارب.»

---

(١) «أسرار جديدة عن حبة البركة» د/ عبدالرحمن النجار



السمنة وآلام العظام والمفاصل

وجد أن هناك علاقة وثيقة بين السمنة وآلام العظام والمفاصل، فالسمنة تؤثر سلبياً علي المفاصل والعظام، وقد لا يستطيع الجسم تحمل الوزن الزائد مما يؤدى بدوره لحدوث الالتهابات فى المفاصل وفى الركبة.

ولهذا ينصح الأطباء المختصون بعلاج آلام العظام مرضاهم من ذوى السمنة، ينصحونهم بتخفيف أوزانهم والتخلص من السمنة.

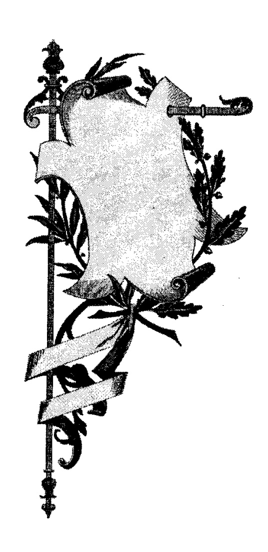
وقد وجد أن تخلص البعض من السمنة وتمكنه من تقليل وزنه قد أدى إلى تحسن حالته بدرجة ملحوظة.

كما أن السمنة قد تؤدى إلى إصابة البعض بدوالى الساقين، وإلى الإصابة أيضاً بداء النقرس، حيث اثبتت الإحصاءات أن نسبة كبيرة من المصابين بداء النقرس هم فى الاصل مصابون بالسمنة.

وقد لا تظهر مثل هذه الأعراض على البدناء فى مقتبل العمر، لكن مع تقدم العمر تبدأ فى الظهور وقد تصبح خطيرة، وتصل آلام العظام والمفاصل عند بعض البدناء لدرجة تعوقهم عن المشى وعن ممارسة حياتهم اليومية بشكل طبيعى.

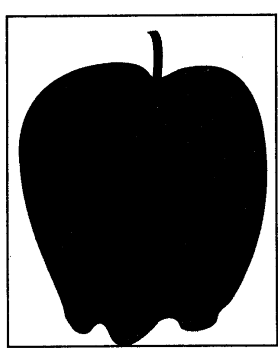
لقد أصبحت السمنة مرضاً عصرياً خطيراً، فلا يتهاون البدناء بها، وعليهم أن يبدأوا بصورة جدية فى تقليل أوزانهم، وأن يتابعوا هذه العملية مع طبيب متخصص.

وذلك لأن خطورة السمنة لا تتوقف على الإصابة بالتهابات المفاصل والعظام ونحوها، بل إن السمنة قد تؤدى إلى الإصابة بعدة أمراض خطيرة مثل أمراض القلب والشرايين، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض المرارة، بل وقد بات من المعروف أن السمنة تؤدى إلى الوفاة المبكرة، فمعظم المعمرين ليسوا من أصحاب السمنة، وقلما يوجد معمر بدين.





خل التفاح: كان الأقدمون يستخدمون خل التفاح للتخلص من السمنة والبدانة، وهذه الطريقة أثبت الطب الحديث فاعليتها وتأثيرها فى انقاص الوزن، وهى مجربة ونافعة جداً، ويستخدمها أطباء الصحة العامة اليوم مع المرضى ذوى السمنة المفرطة بجانب برنامج غذائى لإنقاص الوزن والذى يطلق عليه (ريجيم).



وهذه الطريقة تتمثل فى أخذ ملعقة خل تفاح فى كوب ماء أو ملعقتين ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات الرئيسية. مع ملاحظة عدم الإكثار من تناول الخل لأن الاكثار منه ضار بالجسم.

ويمكن إعطاء ملعقتين من خل التفاح فى كوب ماء قبل الإفطار فقط يومياً، ووجد أن هذه الطريقة نافعة فى تقليل شهية مريض السمنة والبدناء، مع اتباع نظام غذائى معين.

وخل التفاح يشترى جاهزاً ويصنع فى المنزل كالتالى:

تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف وتقطع قطعا صغيرة (شرائح) ثم توضع فى إناء بلاستيكى أو زجاجى، وتغطى بشاشة من القماش، ويوضع

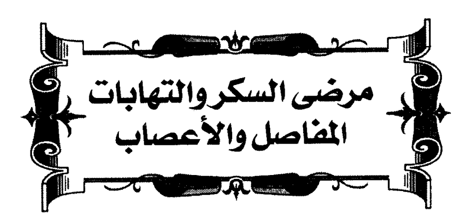
الإناء فى مكان دافىء لمدة (٣ أسابيع - شهر) حتى يتخمر وتخرج رائحته النفاذة التى يعرف بها الخل ويتم تصفيته ووضعه فى زجاجات محكمة.

كما يمكن اضافة خل الطعام العادى إلى السلاطة بمقدار ملعقتين يومياً فيساعد أيضاً على التخسيس وتقليل الوزن، وإذابة الشحوم والدهون.

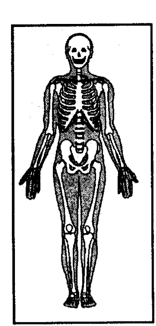
يستخدم مغلى أزهار البندق لعلاج السمنة، مرة واحدة يومياً مساءً بمقدار (٣٠ جراما / لتر ماء)

يستخدم مغلى الليمون بعد نقع قليل من الكمون فيه حتى الصباح ويشرب على الريق، فيعمل على تقليل الوزن.





مرضى السكر والتهابات المفاصل والأعصاب

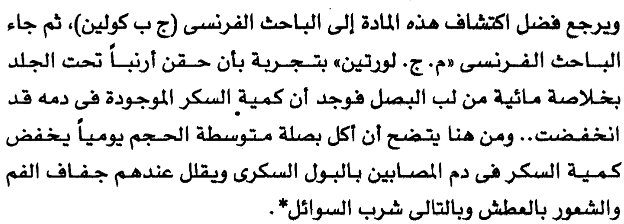


يعانى الكثيرون من مرضى السكر من التهابات فى الأعصاب الطرفية، مما يؤدى إلى معاناتهم وشكواهم المستمرة، وقد تؤدى عند البعض إلى تلف الأعصاب، ولا يخفى ما يصاب به بعض مرضى السكر من تلف اعصاب القدم فيصاب بما يعرف بالقدم السكرية، حيث لا يشعر صاحب هذه القدم بما يحدث لقدمه، فقد تجرح مثلاً أو يحدث بها أى التهابات ولا يشعر بها المريض إلا بعد حين، وذلك إذا قام هو بنفسه بفحصها بطريق الصدفة أو شاهدها غيره، مما يجعل علاجها من الصعوبة بمكان بعد اصابتها بالإلتهابات وتقيحها مما يحدو بالطبيب إلى التدخل الجراحى لبتر الأنسجة الميتة وأحياناً العظام إذا وصل إليها الإلتهاب.

وحتى يتفادى مريض السكر حدوث مثل تلك المضاعفات فإن عليه المواظبة على أخذ العلاج للحفاظ على المستوى الطبيعى للسكر فى الدم، وعلاج ما يطرأ عليه من جروح بسرعة عند طبيب متخصص، والاهتمام بالتعقيم الجيد والتنظيف الجيد، وأخذ المضادات الحيوية اللازمة، وكما يشكو المريض بالسكر من التهاب الأعصاب الطرفية فإنه كذلك يشكو من التهابات المفاصل بصفة عامة، والتهابات العظام، وتورم بعض المفاصل، وعلى مريض السكر استشارة الطبيب عند حدوث أى مضاعفات..



مرضى السكر والأعشاب



هناك بعض الأعشاب يفيد فى خفض مستوى السكر بالدم إلى معدله الطبيعى وذلك مع المحافظة على الغــذاء المناسب لمريض السكر، والتــحــاليل اللازمـة للتـأكـد من نسـبـة السكر فى الدم، والدواء اللازم إذا كانت نسـبـة السكر عـاليـة بـدرجـة كبيرة، ويشـعـر مـريض السكريتـحسن ملحوظ إذا اشـتـمل غـذاؤه اليـومى على البـصل، ونجـد أن الفـلاح الذى يأكل يومياً مع الغذاء البصل فإنه لا يصاب بالسكر، لأن البصل يحتوى على مـادة تشبه الأنسولين تعمل على ضـبـط السكر بالدم وهى مــادة (الكوكـونين) ويرجع فضل اكتشاف هذه المادة إلى البـاحث الفرنسى (ج ب كولين)، ثم جاء البــاحث الفــرنسى «م. ج. لورتين» بتــجــربـة بأن حــقـن أرنبــاً تحت الجلد بخلاصة مـائية من لب البصل فوجد أن كمية السكر الموجودة فى دمه قد انخفـضت.. ومن هنا يتـضح أن أكل بصلة مـتوسطة الحـجم يوميـاً يـخفض كـمـيـة السكـر فى دم المصـابين بـالبـول السكرى ويقلل عندهـم جـفـاف الفم والشعور بالعطش وبالتالى شرب السوائل*.

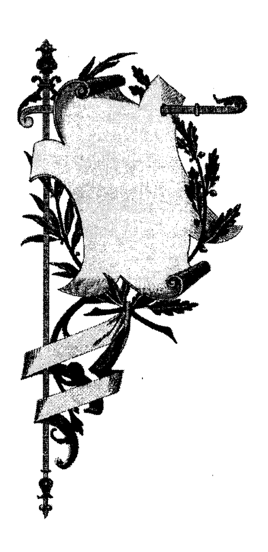
* من النبـاتات التى تسـاهم أيضـاً فى خـفض مـسـتـوى السكر المرتفع

---

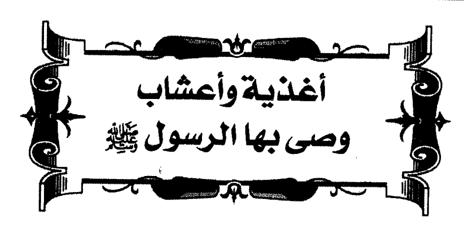
* عن كتـاب «تذكرة داود للعـلاج بالاعشـاب والوسـائل الطبيـة» للطبيب العـلامـة داود الأنطاكى. الإشراف العلمى والإعداد د/ سامى محمود

بالدم نبات (الكرنب) بشرط أن يؤكل أوراق الكرنب نيئة، فقد وجد أن الكرنب يحتوى على مادة تشبه الأنسولين تعمل على خفض المستوى المرتفع للسكر بالدم، وهذه المادة تتلاشى عند طبخه.

«وكانت هناك أبحاث قد أجريت لبيان مدى تأثير عصير الكرنب على مستوى السكر فى الدم.. وعند حقن مجموعة من الأرانب بعصير الكرنب وجد أن مستوى السكر قد انخفض فى دمائها بشكل ملحوظ، وحينما أعطيت الأرانب عصير الكرنب عن طريق الفم كانت النتيجة واحدة..» (١)

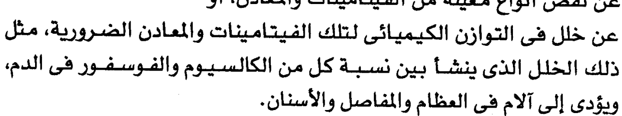


(١) المصدر السابق



أغذية وأعشاب وصى بها الرسول ﷺ

رأينا تتمة للموضوع أن نلفت الأنظار نحو بعض الأغذية والأعشاب المهمة والتى وصى بها الرسول ﷺ، والتى نغفل عنها رغم أنها ذات قيمة غذائية عالية، وتقى الجسم من الكثير من الأمراض لاسيما أمراض العظام والمفاصل والتى يعتبر أحد أسبابها الرئيسية سوء التغذية الناتج عن نقص أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن، أو



عن خلل فى التوازن الكيميائى لتلك الفيتامينات والمعادن الضرورية، مثل ذلك الخلل الذى ينشأ بين نسبة كل من الكالسيوم والفوسفور فى الدم، ويؤدى إلى آلام فى العظام والمفاصل والأسنان.

وقد سبق وأن تعرضنا لبعض هذه الأغذية والأعشاب والتى جاءت فى وصايا نبوية كريمة، ومنعاً للتكرار فلن نذكر ما سبق ذكره، ولا ما نواظب على أكله باعتبار أنه كائن بالطبع، ولكن ننبه على تناول بعض الأطعمة والأعشاب والتى تغيب بالفعل عنا رغم عظم فائدتها.

الرطب (التمر)

قال رسول الله ﷺ:

«من تصبح بسبع تمرات . وفى رواية (من تمر العالية) لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر». (رواه البخارى ومسلم)

والتمر له فوائد عظيمة أثبتها الطب الحديث ولا يتسع المقام لذكرها

زيت الزيتون:

قال ﷺ: «ائتدموا بالزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» رواه الترمذى وابن ماجة والبيهقى

ولا يخفى فوائد زيت الزيتون على أحد، ويستعمل اليوم بكثرة فى مستحضرات التجميل، كما أن له قيمة غذائية عالية، يستخدمه الطباخون فى معظم الأكلات، وقد اكتشف العلم الحديث أن لزيت الزيتون آثارا ايجابية على صحة الإنسان منها منع تكون خلايا سرطانية، أو مقاومة نمو هذه الخلايا فى الجسم، وينصح باستخدامه بدلاً من الأنواع الأخرى من الزيوت قليلة الفائدة.

السفرجل:

عن طلحة بن عبيد الله قال: دخلت على النبى ﷺ وبيده سفرجلة، فقال: «دونكها يا طلحة فإنها تجم الفؤاد (يعنى تريحه وقيل تفتحه وتوسعه)». رواه ابن ماجة والحاكم

قال ابن القيم* عن السفرجل: «وأجوده ما أكل مشوياً أو مطبوخاً بالعسل (عسل النحل)، وحبه ينفع من خشونة الحلق وقصبة الرئة، وكثير من الأمراض، ودهنه يمنع (العرق) ويقوى المعدة، والمربى منه يقوى المعدة والكبد ..».

السواك:

قال ﷺ: «لولا أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة».

(رواه البخارى ومسلم)

وقال: «السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب»

رواه البخارى وأحمد والنسائى

* زاد المعاد (٣/١٦٣)

ولا يخفى أن للسواك فوائد عظيمة لحفظ الأسنان والتسوس وتطهير الفم من الجراثيم، مما حدا ببعض الشركات مع أن تستخلص منه موادا تجعلها فى معجون الأسنان، فأصبحنا نسمع عن معجون الأسنان بالسواك، وربما لو واظب المرء على التسوك بالسواك لما سمعنا عن تسوس الأسنان والنخر المنتشر فيها، أو لقل ذلك بدرجة كبيرة. طبعاً مع اتباع الغذاء الصحيح الخالى من السكر الأبيض الذى ثبت ضرره.

القسط (العود الهندى):

قال ﷺ: «عليكم بهذا العود الهندى فإن فيه سبعة أشفية يسعط به - يعنى يداوى به من السعوط وهو ما يصيب الأنف - من العذرة - وهو وجع فى الحلق - ويلد به من ذات الجنب (يعنى مرضى الجنب)».

رواه البخارى ومسلم وغيرهما

وهو نوع من البخور الهندى، ومن منافعه أنه يدر البول والحيض للنساء، ويقتل الديدان ويحرك شهوة الجماع، وينفع فى بعض الأوجاع التى تصيب الجنب.

ويتداوى به عن طريق دق العود حتى يصير ناعماً ثم يستنشق بالأنف، ويمكن أن يبل ويقطر بالأنف.

التلبينة (ماء الشعير)

كانت أم المؤمنين عائشة - رضى الله عنها - تصنع التلبينة وتقول كلوا منها فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول:

«التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن»

رواه البخارى ومسلم

وعنها أيضاً قالت: كان رسول الله ﷺ إذا قيل له: إن فلاناً وجع لا يطعم الطعام، قال: «عليكم بالتلبينة فحسوه إياها» ويقول: «والذى نفسى

بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ».

رواه أحمد فى مسنده

قال ابن القيم: «التلبين هو الحساء الرقيق الذى هو فى قوام اللبن.. وهذا الغذاء هو النافع للعليل، وهو الرقيق النضيج لا الغليظ النيىء..»

ولا يخفى فائدة ماء الشعير المطبوخ وبه ينصح الأطباء اليوم، وهو غذاء رخيص الثمن عظيم الفائدة، وينصح به مرضى الأنيميا وسوء التغذية، فهو مغذ جداً، ومجدد للدم ومنشط لحيوية الجسم، وينفع فى كثير من الأمراض، والتلبينة هى ماء الشعير المطحون ثم المطبوخ وهى أحسن من طبخه صحيحاً وأكثر فائدة، ويستحسن أكلها وهى ساخنة فهى أنفع للمريض.



المراجع

١ ـ «تذكرة داود» للتداوى بالأعشاب الطبية ـ **داود الأنطاكى**

ط الحلى ـ ١٩٥٢

٢ ـ «تذكرة داود» إشراف علمى واعداد الدكتور/ **سامى محمد**

ط المركز العربى للنشر ١٩٩٠م.

٣ ـ «زاد المعاد» ابن القيم الجوزى ـ ط دار التقوى ١٩٩٩م.

٤ ـ «المستخلص من الطب النباتى والطبيعى» **عثمان محمد منصور**

ط دار الإسراء للنشر ١٩٩٠م.

٥ ـ «آلام الظهر» د/ **محمد رفعت** ـ ط أخبار اليوم ١٩٨٦م.

٦ ـ «الروماتيزم» د/ **تحسين الحديد** ١٩٩١م ـ ط أخبار اليوم

٧ ـ «طب الرازى» دراسة وتحليل لكتابى الحابى

شرح وتعليق ا. د/ **محمد كامل حسين**

ا. د/ **محمد عبدالحليم العقبى** ـ ط دار الشروق

٨ ـ «الغذاء لا الدواء» د/ **صبرى القبانى**

دار العلم للمايين ـ بيروت ـ ١٩٨٥م

٩ - «طب الأعشاب بين العلم والخرافة» د/ **السيد أحمد برايا**

ط دار الشعب للصحافة والنشر ١٩٩٩م.

١٠ - «أسرار جديدة عن حبة البركة» د/ **عبدالرحمن النجار**

ط أخبار اليوم ١٩٩٧م.

١١ - «طعامك فى الصحة والمرض» د/ **على مونس**

ط أخبار اليوم ١٩٨٩م.

١٢ - «معجزات الشفاء.. فى الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل»

أبوالفداء محمد عزت محمد عارف

تقديم د/ **ابراهيم عبدالفتاح سيد المتناوى** - ط مؤسسة بدران ١٩٩٧م.

١٣ - «علم التشريح دراسة عامة لبنيان جسم الانسان»

د/ **كمال ميرة**، د/ **إحسان شرف**

الفهـــرس

* * *

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٥٥٧٩/ ٢٠٠٢

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ــ ١١٢٣١